



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๑๐๒  
๒ ก.ย. ๕๓

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://www.dharmamag.com/>

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๘
ไดอารี่หมอดู	๑๓
ดังตฤณวิไลสนา ฉบับเปิดกรุ	๑๘
ยารักษาใจ	๒๑
▶ คำตอบของैयाชั่ว	
อนาคารความสุข	๒๕
▶ เพื่อนแท้ของผมและ “เรา” (ตอนที่ ๒)	
สัพเพพระธรรม	๒๙
▶ แผนสอง ตอนที่ ๗ ช่วงที่ ๒	
แ่ก่คิดจากหนังสือ	๓๙
▶ Pick the star - ในน้ำเน่าก็ยังมีเงาจันทร์	
เพื่อนธรรมจารี	๔๕
▶ อะไรสำคัญที่สุดในชีวิตของคนเรา	

## ธรรมะใกล้ตัว

### dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินัย โมตรีเวช

#### หัวหน้าบรรณานิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: ยาวลัษณ์ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพพระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ณัฏฐิรา ปนิทานเต

ของฝากจากหมอดู: พริ้ม ท้วงศ์

แ่ก่คิดจากหนังสือ: เกสรา เต็มสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เอี่ยวธรรม: เกสรา เต็มสินวาณิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

#### กองบรรณานิการ: กนกเรขา กฤษฎาภิรักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • กิษรา รัตนภิรัต

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ณัฏฐญา บุญมานันท์ • ณัฏฐิรา ปนิทานเต

ณัฏฐพร สกฤทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล ไซติกเสถียร • พรภาพรรณราย

มัลลิกะมาสย์ ทองเยี่ยมนาถ

พรหมเนตร สมรัช • พิจิตรา ไตรวิษณุ

พิทา จารุพูนผล • พริยสัต์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

ยาวลัษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นิวาตังบกข • ศดานัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันทาภรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม

เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สาริณี สาณะเสน สิทธิ

นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วง

อนัญญ์อร ยิงชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

โพธิ์สน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฎี อักษรวงค์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสัต์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้ ใน  
รูปแบบ เสียงอ่าน • Word

## ทำยังไงดี - อยากดัง

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่อยากดัง แต่ไม่มีใครยอมให้ความร่วมมือ ไม่ช่วยกันยอมรับว่าคุณดัง งั้นทำยังไงดี? เมื่อหาปาดันหรือแม่ยกไม่เจอ ก็เหลือทางเดียวคือคุณต้องช่วยดันตัวเองแล้วละ ใครจะหาว่าอยากดังจนหน้ามืดก็ยอม ใครจะอยากทนเป็นคนที่ไม่ไม่มีใครจำหน้าได้ก็ช่าง คุณคนหนึ่งที่ละที่ไม่ยอม

การเป็นคนดัง คนพิเศษ ในสมัยนี้ ที่จะให้นึกถึงก่อนเพื่อน คือดารา นักร้อง และถ้ายิ่งเป็นได้ทั้งดาราและนักร้องที่ประสบความสำเร็จ ก็ยิ่งดังแบบถึงใจพระเดชพระคุณชาวโลกเข้าไปใหญ่

ดาราเป็นพวกที่มีรัศมีฉายาจับตา ฝรั่งเรียกว่า “คาริสม่า” (charisma) เป็นที่ทราบกันว่าแก่นของรัศมีที่ดึงดูดสายตาและความสนใจจากคนอื่นได้ อยู่ที่ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นความเชื่อมั่นชนิดสูงเกินมนุษย์ธรรมดา กระทั่งพลังความเป็นตัวตนเข้มข้นพอจะก่อกระแสแม่เหล็ก เบี่ยงเบนความสนใจใครต่อใครให้หันเหจากสิ่งอื่นมาจดจ่อกับตัวตนของเขาหรือเธอได้

พูดให้ฟังง่ายที่สุด อัตตาของคุณยิ่งโตขึ้นเท่าไร แนวโน้มคือคาริสม่าของคุณจะยิ่งสูงขึ้นเท่านั้น แต่นั่นก็เป็นข้อถกเถียงกันระหว่างคนทำวิจัย เพราะบางคนอัตตาโต มั่นใจในตนเองระดับอีตเลอร์เรียกพี่ ก็ไม่ได้น่าสนใจ ไม่ได้สะกดตาชวนมองเสมอไป

บางครั้งคุณก็รู้สึกตัวตนของคุณเข้มข้น ดึงดูดความสนใจชาวบ้านขึ้นมาได้ เป็นครั้งเป็นคราวเหมือนกัน อย่างถ้าชนะเลิศในเกมการแข่งขัน หรือง่ายกว่านั้น เช่นตื่นเช้าไหนสดชื่นเป็นพิเศษ พลังความสดชื่นนั้นก็ก่อให้เกิดกระแสความเชื่อมั่นในตน เดินโฉบไปทางไหนก็เหมือนมีอำนาจชักจูงสายตาให้มาสนใจคุณได้ เป็นต้น

แต่คนธรรมดาจะมีคาริสม่าแบบกระเส็นกระสาย กระปริบกระปรอย เอาแน่  
เอาอนไม่ได้ ส่วนดาราก็มีคาริสม่าฉายแวว เหมือนมั่นใจในตัวเองอยู่เสมอ  
โดยเฉพาะเมื่อรู้สึกกว่าปรากฏตัวที่ใคร คนก็ให้ความสนใจข้าพเจ้าทุกที บ่อยเข้าก็  
ปักใจมั่นอยู่กับภาพที่ตนเป็นโคตรเพชร โคตรแม่เหล็กถาวร

พลังเข้มข้นในตัวจะตกแต่งให้กิริยาท่าที แวดตา น้ำเสียง ตลอดจนรายละเอียด  
ทั้งหมดดูดีทั้งนั้น มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่โอนเอนตามใครง่ายๆ ทุกคนต้อง  
หันมาสนใจและพยายามเอาตามข้าพเจ้าแต่ผู้เดียว หัวใครก็ไม่เห็นว่าเห็นเท่าหัวของ  
ข้าพเจ้าเลย

นอกจากพลังความเชื่อมั่น อันเป็นคาริสม่าแล้ว รูปร่างหน้าตาก็เป็นส่วนประกอบ  
สำคัญที่ทำให้ได้เปรียบชาวบ้าน ต่อให้ใครมีกระแสดึงดูดสายตามากบ้าง แต่รูปร่าง  
หน้าตาดูตลก เตี้ยลำด่างร้าน คนจับตามองก็อาจจ้องไปซ้ำไป นิินทาไปด้วย  
ต่างกับพวกหน้าตาชวนฝันแล้วมีความมั่นใจด้วย นั่นแหละแจ้งเกิดในวงการมายา  
กับเขาได้

สรุปคือถ้าคุณอยากดังด้วยการเป็นดาราต่ง ก่อนเกิดก็จำเป็นต้องกดปุ่มเลือกกัน  
นิดหนึ่ง ต้องสวยสุดหล่อสุดกันหน่อย หรือถ้าจะซี้ริ้วก็ซี้ริ้วบันลือโลก ชนิดเห็น  
แล้วซ้ำซ้ำแตกไปเลย นั่นแหละถึงจะเป็นดาราได้อีกแบบ

แต่ถ้าสำรวจตัวเอง ยอมรับแล้วว่ารูปร่างไม่หล่อ พ่อแม่ไม่ค่อยให้กำลังใจ คิดการ  
ใหญ่ไม่เคยสำเร็จ แต่รวบรวมเบ็ดเสร็จแล้วยังอยากดังอยู่ดี อย่างนี้จะทำอย่างไร?

ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่าโลกนี้ไม่มีใครฉายรัศมีจับตาได้ด้วยความอ่อนแอ คุณต้องฝึก  
ให้ตัวเองเข้มแข็ง เป็นตัวของตัวเอง ถ้าล้าคิดล้าทำอะไรต๊องแตกต่างจากคนอื่น  
โดยไม่ต้องถามใครให้แน่ใจเสียก่อนว่าจะเอาดีไหม เริ่มเมื่อไหร่ ใครจะว่าทำตัว  
แปลกหรือเปล่า

ขอยกตัวอย่างให้เห็นภาพ สมมุติว่าผู้คนเยอะแยะนั่งอยู่ที่ป้ายรถเมล์ เห็นคน  
ตาบอดกำลังจะข้ามถนน โบกไม้เท้าขอทางข้ามจากรถราเก้ๆกั๊งๆ ทุกคนนั่งดูกัน  
หมดว่าจะข้ามสำเร็จไหม จะมีใครอาจหาญลุกขึ้นมาพาคนตาบอดไปสู่จุดหมาย

อีกฝั่ง แล้วมีคุณคนเดียวเดินอาดๆไปพาเขาข้าม แนนอนคุณยอมเป็นจตุรรม  
สายตา รัศมีที่ฉายออกมาคือฉันทลูกก่อน ตัดสินใจก่อน โดดเด่นเป็นที่ชื่นชมของ  
ใครๆ

อันที่จริง กระแสความเป็นคนพิเศษฉายตั้งแต่ตอนที่คุณทำอะไรต่างจากคนอื่น  
เพียงแต่พิเศษนั้นมีทั้งดีเป็นพิเศษกับแย่เป็นพิเศษ เช่น คนส่วนใหญ่พอโกรธแล้ว  
จะอยากแสดงอารมณ์ร้าย ใครกระชอกโฮกฮาได้ถ่มทิ้งน่ากลัวกว่า ก็น่าล้าพอง  
กระหึ่มใจเป็นพิเศษ อย่างนี้เรียกแย่เป็นพิเศษ

แต่แค่คุณคิดว่าโกรธแล้วทำไมต้องทำหน้าบึ้ง ทำไมต้องอยากตะคอก ทำไม  
ต้องเหมือนคนอื่น เปลี่ยนให้ต่างจากคนทั้งโลกไม่ได้หรือ? และแล้วคุณก็เลือกที่  
จะเป็นพวกโกรธแล้วเลือกที่จะไม่ขู่กันด้วยกิริยา ไม่ทำตากร้าวจ้องกันแทบถน  
อดทนเปลี่ยนคำหยาบในหัวให้เป็นคำสุภาพไม่ระคายโสตกัน เท่านั้นคุณได้ชื่อว่า  
“แน” แล้ว ทำดีที่ใครๆทำได้ยากแล้ว

เมื่อกระแสของคุณเข้มข้นมากเข้า เชื่อของความเป็นคนดังจะเริ่มส่องประกาย คือ  
สุกสว่างโดดเด่นแตกต่างจากชาวบ้านได้ สมัยกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าจะเป็นคน  
มีชื่อเสียงหอมหวานเป็นที่รำลือได้ ก่อนอื่นต้องอาศัย “ฐานกรรม” ที่สำคัญ คือ  
เป็นผู้มีความบริสุทธิ์ในศีล หักห้ามใจในสิ่งที่ชาวโลกทั้งหลายเขาหักห้ามกันยาก  
นั่นเองครับ

**ดังตฤณ**

**จากบทความ “ทำยังไงดี?”**

**นิตยสาร Miracle of Life ฉบับ เดือนกันยายน ๕๓**

## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

คอลัมน์ “แ่งคิดจากหนังสือ” ฉบับนี้

แพนๆ ซีรี่ย์เกาหลีไม่ควรพลาดเป็นอย่างยิ่ง ^\_~

เพราะ “คุณชลนิล” มีมุมมองดีๆ จากหนังรักฉบับเกาหลีมาฝาก  
ในชื่อบทสนทนา “Pick the star - ในน้ำเน่าก็ยังมีเงาจันทร์” ค่ะ

คอลัมน์ “ธนาคารความสุข”

ฉบับที่แล้ว เรายังรู้จักกับเพื่อนๆ ของคุณ “คุณ aston27” ไม่ครบนะค่ะ  
ฉบับนี้มาต่อกันในตอน “เพื่อนแท้ของผมและ “เรา” (ตอนที่ ๒)” ค่ะ

จากนั้น มาอ่านเรื่องดีๆ จาก “คุณวิลาสินี”

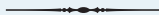
ที่คอลัมน์ “ยารักษาใจ”

มาดูกันค่ะว่าความไม่เดียวসাของนกน้อย สอนอะไรเราได้บ้าง  
ในตอน “คำตอบของเกี้ยวซ่า” ค่ะ

และขอแนะนำคอลัมน์ใหม่ “เพื่อนธรรมจารี”

โดย “คุณงดงาม” นักเขียนรับเชิญจากลานธรรม

ฉบับนี้ ขอประเดิมตอนแรกด้วยคำถามที่หลายคนยังหาคำตอบให้ตัวเองไม่พบ  
ในตอน “อะไรสำคัญที่สุดในชีวิตของคนเรา” ค่ะ ^\_^



## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- ขอเชิญร่วมฟังธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
วันอาทิตย์ที่ ๑๙ ก.ย. ๒๕๕๓  
ณ ศาลาลุงชินค่ะ (^^^)
- เชิญร่วมบุญโครงการ “ส่งมทานยาคุณภาพสูงทาง EMS ครั้งที่ ๒”  
เพื่อวัดและสำนักสงฆ์ใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้  
ผู้สนใจ อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ  
<http://bit.ly/cAz2O5>

พบบันใหม่พฤษห้าน้ำ

ที่ [www.dlitemag.com](http://www.dlitemag.com) นะคะ

สวัสดีค่ะ (^\_^)



พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม: ผมอยากจะทำให้จิตนิ่งมากกว่านี้ครับ

เพราะรู้สึกว่จิตของผมมันแปรปรวนง่ายเหลือเกิน จนสติตามไม่ทันครับ

คือการปฏิบัติมี ๒ อัน

อันหนึ่งทำจิตให้สงบ อันหนึ่งทำจิตให้เกิดปัญญาเห็นความจริง

ทำจิตให้สงบเนี่ย ทำใจให้สบายก่อน แล้วก็ไปรู้อารมณ์อันเดียวสบายๆ

เช่นรู้พุทโธ รู้ลมหายใจ สบายๆ อย่าอยากสงบนะ

ทำใจให้สบาย แล้วแปบเดียวจะสงบ เนี่ยเคล็ดลั่นนะ

ส่วนการจะทำให้จิตรู้ความจริงเนี่ย เราจะตามดูจิตใจของเราไปเรื่อย ไม่ไปบังคับเค้า แล้วเราจะเห็นเลย จิตทำงานทั้งวันทั้งคืน

พุ่่งช่่านนะ เดี่ยวก็พุ่่ง เดี่ยวก็พุ่่ง เดี่ยวก็แพ่บ ใช่มั้ย

ให้ตามรู้ไปเรื่อยๆ ไม่เข้าไปแทรกแซง

ตามรู้จนวันหนึ่งเกิดปัญญาเห็นความจริง

ว่่าจิตที่ทำงานพุ่่งบ่่างแพ่บบ่่างนะ เค้าทำของเค้าเอง เค้าไม่ใช่ตัวเรา

ถ้าวันใดจิตใจยอมรับความจริงว่่าจิตไม่ใช่เรา จะเข้าถึงธรรมะ ธรรมะก็คือตัวความจริง

ความจริงเบื้องต้นเลยก็คือขั้นที่ ๕ ไม่ใช่ตัวเราหรอก

ขั้นที่ ๕ นี่ถ้าเข้าไปหยาบฉวยไปยึดถือไว้จะเป็นทุกข์ อันนี้ยังไม่เห็น

แล้วขั้นสุดท้าย เป็นปัญญาขั้นสุดท้าย ขั้นที่ ๕ นั้นแหละ เป็นตัวทุกข์

ขั้นปัญญามีหลายขั้น ปัญญาเบื้องต้นเราก็ก็นั่นว่่าขั้นที่ ๕

มันทำงานของมันได้เอง ไม่ใช่ตัวเรา

ปัญญาขั้นกลางก็เห็นว่าถ้าจิตเข้าไปหยาบฉวยขั้นที่ ๕ ไว้

จิตจะเป็นทุกข์ ถ้าไม่หยาบจิตจะไม่ทุกข์

แต่ปัญญาขั้นสุดท้ายเลย ปัญญาที่รู้แจ้งอริยสัจ



ชั้น ๕ หรือตัวจิตนี้แหละตัวทุกข์

จะอยากหรือไม่อยาก จะยึดหรือไม่ยึด ชั้น ๕ ก็เป็นตัวทุกข์

เพราะฉะนั้นปัญญาในศาสนาพุทธนะมีเป็นขั้นๆไปเหมือนกัน มีเป็นลำดับๆไป ปัญญาแต่ละขั้นฟังแล้วเหมือนๆซัดๆกัน

ความรู้ความเข้าใจของเราที่เกิดขึ้น พัฒนาไปเรื่อยๆ

ค่อยๆปรับ ค่อยๆเปลี่ยนไป ตามประสบการณ์ที่มากขึ้นๆ

อย่างเราภาวนา พอสติเราเกิด เรารู้เลย

ถ้าเมื่อไหร่ใจของเรารู้ตื่นเบิกบาน มีความสุข

ใจเราหลงไปคิดไปนึกไปปรุงไปแต่ง ใจจะมีความทุกข์

เราก็เข้าใจธรรมะ เข้าใจระดับหนึ่ง

ต่อเมื่อไหร่เข้าใจแล้วชั้น ๕ เป็นทุกข์ล้วนๆ

จะปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่ง จะอยากจะยึดหรือไม่ ก็ทุกข์

อันนี้เรียกว่ารู้ทุกข์ ถ้าเมื่อไหร่รู้ทุกข์ เมื่อนั้นจะถึงธรรมะ

หลวงปู่เสกเรียกว่า “สิ้นโลก เหลือธรรม”

พอรู้ว่าชั้น ๕ เป็นทุกข์นะ มันจะวางชั้น ๕ ลงไป ไม่ยึดถือชั้น ๕ สิ้นโลกไป

เหลือธรรมะล้วนๆ ธรรมะล้วนๆนี้มีแต่ความเที่ยง

ทั้งวันทั้งคืน ทั้งหลับทั้งตื่น ไม่เคยหายไป

ธรรมะล้วนๆนี้มีแต่ความสุข ไม่มี ความทุกข์

แต่ธรรมะล้วนๆนี้เราไม่ได้เข้าไปครอบครอง เป็นอนัตตา

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติค่อยๆศึกษาไปนะ คอยดูของจริงในใจของเราเรื่อยๆ

ไม่มีใครสอนธรรมะเราได้ แต่สภาวะธรรมที่ผุดขึ้นมาในกายในใจ

อันนี้แหละคือครูที่จะสอนเรา คนอื่นสอนไม่ได้ หลวงพ่อก็สอนไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านยังบอกว่าท่านก็เป็นแค่คนบอกทาง

บอกทางก็คือให้มารู้กาย ให้มารู้ใจ เรียกว่ารู้ทุกข์นะ

ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งก็ละสมุทัย

ละสมุทัยจิตก็ไม่คืนรน ก็ถึงสันติสุข เรียกว่านิโรธหรือว่านิพพาน

คือท่านบอกทางให้ เราก็มีหน้าที่เดินทางเอาเอง

แล้วไปเรียนรู้ของจริงเอาเอง

ธรรมะนะของใครของมันนะ

ธรรมะที่หลวงพ่อบุญให้ฟัง มันก็ธรรมะของหลวงพ่อบุญ

ของเราต้องมีธรรมะเฉพาะตัวของเราเอง ไม่ลอกเลียนแบบกัน ดูจากของจริง

## สวนสันติธรรม

๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๙

ถาม - ถ้าเราไม่ได้ทำผิด เช่น ไม่ขโมยของเพราะเรามีเงินซื้อหาเองได้ แต่ไม่ได้ตั้งใจรักษาศีล แบบนี้เรียกว่ามีศีลไหมครับ

ทุกอย่างอยู่ในเรื่องของกฎของกรรม ใครทำคนนั้นก็ได้รับ ไม่ได้ทำก็ไม่ได้

ทำแบบไหนก็ได้แบบนั้น ทำชั่วก็ได้รับผลของความชั่ว ทำดีก็ได้รับผลของความดี รักษาศีลก็ได้รับผลของศีล ทำทานก็ได้รับผลของทาน

ทำสมณะได้ความสุข ได้ความสงบ ได้ความดี

ทำวิปัสสนาเนี่ยได้ปัญญา เห็นความจริง เพราะฉะนั้นต้องทำให้ตรง

เวลาที่มรรคผลจะเกิดนะ ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องพร้อม

เพราะฉะนั้นเราต้องทำให้พร้อมนะ ท่านบอกกุศลทำให้ถึงพร้อม

ไม่ใช่เจริญปัญญาอย่างเดียวแล้วจะบรรลุได้นะ ศีลก็ต้องรักษา สมาธิก็ต้องทำ

เพราะฉะนั้นถ้าศีล สมาธิ ปัญญา ไม่พร้อม ไม่มีอริยมรรคเกิดขึ้น

ต้องทำเหตุกับผลให้ตรงกัน อยากได้ผลอย่างนี้ ต้องทำเหตุอย่างนี้

อย่างอยากจะได้ศีล ให้ใจเรามีศีลจริงๆ

ต้องมีเจตนางดเว้นจากการทำบาปอกุศลทางกายทางวาจา

ถ้าไม่มีเจตนางดเว้นก็ไม่เรียกว่ามีศีล

อย่างเด็กเล็กๆ เกิดใหม่ๆ นะ เป็นชู้กับใครไม่ได้ บอกว่าไม่ประพฤติดูผิดในกาม

ไม่ใช่ มันไม่ประพฤติเพราะมันมีความสามารถจะประพฤติ

หรือแก่แก่เลยนะ เดินยังไม่ไหวเลยนะ กระຍ່องกระຍ່แย่ง

มีชู้ไม่ไหว อะไอย่างนี้ ก็ไม่ได้จัดว่าเป็นศิลปิน  
เป็นศิลปินหมายถึงว่ามีเจตนาที่จะงดเว้นจริงๆ ถึงมีโอกาสมาก็ไม่ทำ

ผลของศิลปินก็มีอยู่นะ ท่านก็สอนนะ

“สี่เลนนะ สุกติง ยันติ” ศิลปินมีความสุขอยู่เบื้องหน้านะ

“สี่เลนนะ โภคะสัมปะทา” มีโภคะ ถือศิลปินแล้วรวยได้ คนไม่มีศิลปินรวยง่ายนะ  
อย่างกินเหล้า ดิตยาเสพติด คบคนไม่ดี อะไพวกนี้นะ

หาเจริญยาก ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ลำบาก

“สี่เลนนะ นิพพุตติง ยันติ” ศิลปินเป็นปัจจัยไปสู่นิพพาน

อานิสงส์ของศิลปินก็มี เราต้องรักษาศิลปิน ถึงทำผิดได้ก็ไม่ทำ

ถึงทำผิดได้ก็ไม่ทำ ถูกยั่วชวนยังงี้ก็ไม่ทำผิด อย่างนี้เรียกว่ามีศิลปิน

ถ้าเรามีศิลปินจะงดงามนะ มีความงามในตัวเอง

มีความน่าเชื่อถือ มีเครดิต คนไม่มีศิลปิน ไม่มีเครดิต

พอไม่มีเครดิตนะ ไม่ได้ได้รับความเชื่อถือนะ

โอกาสจะประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง อะไอย่างนี้ยาก

เพราะฉะนั้นเราต้องมีเจตนาจะ งดเว้นการทำผิดทำบาปทางกายทางวาจา

ต้องเจตนางดเว้น ตั้งใจไว้เลย

ตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้าจะ ตั้งใจไว้เลยวันนี้จะไม่ทำผิดศิลปิน

กลางวันก่อนจะกินข้าวจะ ตั้งใจไว้ วันนี้จะไม่ทำผิดศิลปินอีก

ถ้าตั้งใจอย่างนี้ ก็เข้าไปร้านอาหารบางแห่งไม่ได้แล้ว

จะต้องไปเลือก เอาตัวนี้ๆ อะไอย่างนี้ อย่างนี้ทำไม่ได้แล้ว

ก่อนจะนอนจะ ตั้งใจไว้อีก จะไม่ทำผิดศิลปิน

จำเป็นยังงี้ ก่อนจะนอนก็ต้องตั้งใจ

เผื่อไม่ได้ตื่น เผื่อนอนหลับไปแล้วไม่ตื่นอีกเลย

ไฟครอกตาย หรือเป็นโรคอะไร หัวใจวายตาย

อย่างน้อยตอนก่อนจะตายเนี่ย รักษาศิลปินไว้แล้ว มีศิลปินเป็นเครื่องคุ้มครองเรา

ลองตั้งใจรักษาศิลปินวันละ ๓ ครั้งนะ ก่อนอาหาร แลมนีกครั้งหนึ่งก่อนนอน

ถ้าตั้งใจอย่างนี้นะ ใจเราจะเคล้าเคลียในธรรมะง่ายขึ้น

มันจะมีกำลังนะ ทำให้เราไปสู่มรรคผลนิพพานได้ง่าย

สวนสัตว์ธรรม

๒๕ เมษายน ๒๕๕๓



สารบัญ ←

## ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๑๐๒

โดย หมอผีร์

กันยายน ๒๕๕๓

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู

ครั้งนี้เอาบุญมาฝากเช่นเคยค่ะ อาทิตย์ก่อนไปทำบุญที่วัดมา ส่วนหนึ่งให้กับเด็ก เพื่อเป็นทุนการศึกษา อีกส่วนหนึ่งให้กับคนแก่เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการหาหมอดูค่ะ

ช่วงนี้ใครได้ดูข่าวทีวีบ้างไหมคะ โจรเยอะมาก และวิธีที่ใช้ก็เหินหาวขึ้นขึ้นทุกวัน เงินอยู่ในธนาคาร ถ้าไม่หมั่นตรวจสอบให้ตืออาจหายกันได้ง่าย ๆ สารพัดกลโกง จริง ๆ ค่ะ

สองวันก่อนก็เห็นข่าวจับแก๊งค์ชาวต่างชาติที่ปลอมบัตรเอทีเอ็ม บัตรเครดิต หรือ โทรมากลอกว่าเป็นเจ้าหน้าที่แบงค์ หลอกให้โอนเงินไปให้ หรือคนวิ่งราวทรัพย์ ได้กระเป๋ามาไปมีเอทีเอ็มที่ตั้งรหัสตรงกับปีที่เกิดก็อันตรายนะ เห็นข่าวเยอะ บางทีทำให้รู้สึกวุ่นวายใจเลย

อาทิตย์ก่อนเจอกับตัวเองเลยนะคะ มีโทรศัพท์เข้ามา ระบุว่าเบอร์ส่วนตัว ไม่แสดงหมายเลขโทรเข้า ประกติถ้ารับจะเป็นเบอร์ที่โทรมาจากต่างประเทศหรือ ฟิชชิ่งที่ พอรับเสร็จเป็นเสียงอัตโนมัติบอกว่า ท่านได้ค้างชำระหนี้ทางธนาคาร กรุงเทพไว้จำนวนสามหมื่นบาท ประมาณว่าถ้าไม่ติดต่อจะตัดเงินในบัญชีไปเรื่อย ๆ ด้วย ถ้าต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมให้กดหนึ่งเพื่อติดต่อเจ้าหน้าที่ พอได้ยินเสียงแล้วก็รู้สึกแปลก ๆ เพราะไม่เคยทำธุรกรรมกับธนาคารกรุงเทพเลย

ปกติเวลาเป็นหนี้ธนาคารมักจะมีเจ้าหน้าที่ติดต่อมาชัดเจนเลยว่า ขอเรียนสาย คุณสุกิดา ค่ะ ทางเราเป็นพนักงานของธนาคารนะคะ คุณได้มีการค้างชำระหนี้ เป็นจำนวนเท่านั้นเท่านี้ ก็ว่าไป อันนี้ใครเป็นนี่ยังไม่รู้เลย อยู่ ๆ มาประกบปร่าว่า

เป็นหนี้ อันนี้มั่วละ หรือเวลาเขาทวงหนี้จะมีหนังสือส่งมาถึงบ้าน ตอนนั้นพอรู้แล้วว่า เป็นโจร แต่ก็อยากรู้ว่าเขาจะทำยังไงต่อเลยกดหนึ่งเพื่อติดต่อเจ้าหน้าที่ตามที่เขาระบุไว้

เป็นเสียงผู้ชายรับ ก็บอกไปว่าทางคุณติดต่อมาว่าเราเป็นหนี้ธนาคารของคุณ ทางเราไม่เคยเปิดบัญชีด้วย ไม่เคยมีบัตรเครดิตกับคุณ ทำไมถึงมีหนี้เกิดขึ้นได้ยังไง

เขาก็บอกกลับมาว่า ขอชื่อให้แจ้งชื่อนามสกุล เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน เพื่อตรวจสอบรายละเอียดให้ ก็บอกกลับไปว่าทำไมดิฉันต้องแจ้งด้วยเพราะในเมื่อดิฉันเป็นหนี้คุณ ทำไมไม่ระบุมาล่ะว่าดิฉันชื่ออะไร เป็นหนี้คุณเท่าไร ไม่เคยเปิดบัญชีกับธนาคารคุณเลย ทำไมมีหนี้ได้ยังไง เขาตอบกลับเสียงห้วน ๆ ดุ ว่าในเมื่อไม่เคยทำจะมียอดแจ้งมาทางเราได้ยังไง ตอนนั้นเปิดลำโพงให้เพื่อนฟังด้วยเสียงโจรชัด ๆ เลย เห็นไหม เขากำลังด้อนให้เรายอมรับว่าเป็นหนี้เขา ตอนนั้นพี่รีไม่ยอมรับ ถามเขากลับว่าทำไมติดต่อมาจากสำนักใหญ่ไม่มีเบอร์ ๐๒ ละคะ ทำไมผิดปรกติไม่มีเบอร์แจ้งให้เราทราบเลย เขาบอกสวนกลับมาว่าเราโทรมาจากศูนย์ข้อมูล ศูนย์ข้อมูลที่ไหนละคะทำไมไม่แจ้งให้ทราบ เสียงเขาเริ่มหงุดหงิด ปรกติพนักงานธนาคารเขาจะไม่พูดแบบนี้ เขาจะให้แจ้งชื่อนามสกุล เขาจะขอทราบรายละเอียดส่วนตัว ประเภวันเดือนปีเกิดก่อน ถึงจะถามถึงเลขที่บัตรประชาชน และพนักงานธนาคารเขาจะไม่มีการหงุดหงิดใส่ลูกค้าแบบนี้ เสียงของผู้ชายคนนี้พยายามยัดเยียดให้เรารับว่าเป็นหนี้ให้ได้ ก็บอกเขาไปว่าฉันไม่เป็นไรให้ไปฟ้องศาลส่งหมายเรียกมาที่บ้านแล้วกัน เพราะทบทวนแล้วไม่ได้เป็นหนี้ทางคุณ รีบวางโทรศัพท์โดยใจที่ขุ่นคลั๊กเพราะไม่เคยได้ยินเสียงโจรจริง ๆ ลักที หรือบางทีเราก็ก็นึกได้ยินเสียงโจรแต่ไม่ชัดเท่าคนที่ต้องการจะได้เงินเราไปครอบครองแบบนี้

มีคนเล่าให้ฟังอีกว่าลูกน้องที่บริษัทได้รับการติดต่อมาว่า คุณเป็นผู้โชคดีได้รับรางวัลเป็นรถโตโยต้าวิโก้ ให้ติดต่อกลับไป พอติดต่อกลับไปเขาบอกให้หาเงินมาชำระค่าภาษีจำนวนสี่หมื่นบาทก่อน และให้โอนให้ทางธนาคารด้วย ลูกน้องคนนี้เขาดีใจมากพยายามขอยืมเงินคนอื่นเพื่อไปจ่ายภาษี ไม่มีใครให้ยืมเลยบอกว่าโดนหลอก เขาก็ไม่เชื่อหาว่าหัวหน้าไม่สนับสนุนคนมีโชคมีลาภบ้างเลย ใครเตือนก็ไม่ฟัง

เห็นไหมคะว่าโจรชอบเอาความโลภ อยากได้อะไรฟรีๆโดยไม่ต้องเสียเงินมาล่อใจเราก่อน ทั้งที่ถ้าได้รางวัลจริง เขาให้ไปรับรถมาขับเลย พร้อมจ่ายค่าภาษีคิดตามราคารถ โอนรถให้พร้อมเสร็จ ไม่ใช่ให้โอนค่าภาษีไปก่อน

แต่ว่าไม่ได้เหมือนกันนะคะ บางคนทำชั่วได้แบบแนบเนียนก็มี เช่น ล่าสุดเห็นข่าวโจรกลุ่มหนึ่งหลอกทำที่เป็นคนซื้อรถ นัดแนะให้ขับรถไปให้ โกลแค่นั้นจะให้ค่าน้ำมันเพิ่ม รับประทานบอกว่าจะไปปิดบัญชีที่ไฟแนนซ์ แต่ให้โอนลอยให้ก่อน เขาทำทุกอย่างเหมือนจริง ขนาดคนขายระวังตัวโดยขอบัตรประชาชนเอาไว้เป็นหลักฐาน เขายังปลอมบัตรได้อีก

ครั้งหนึ่งเคยขายรถเหมือนกันแต่ขายกับทางเดินท์ รถเขาจะไปปิดบัญชีกับไฟแนนซ์ก่อน ค่อยเอาเล่มจริงออกมาให้เซ็นต์ พร้อมกับเงินจำนวนที่เหลือแล้วค่อยเอารถไป

วิธีตั้งรับมิฉฉาชีพเหล่านี้ ขึ้นต้นคือต้องมีหลวงพ่อดูก่อนคะ อย่างถ้าการเป็นหนี้สินไม่ใช่คดีอาญาไม่ติดคุก ต่อให้เรื่องขึ้นศาลเราก็ได้เปรียบถ้าได้ต่อสู้คดีในศาล เพราะถ้าเขาติดคุกเบี้ยกักขฬหมายกำหนด ศาลก็ไม่ได้จ่ายเจ้าหนี้ตามดอกเบี้ยนั้น ๆ อยู่แล้ว หรือไม่ว่าค่าอะไรที่เขาคิดเกิน ๆ เช่น ค่าติดตามทวงถาม เห็นเวลาคนเป็นหนี้จะเสียดอกเบี้ยแพงมาก ค่าติดตามทวงถามครั้งละสองร้อยวงเงินประมาณแปดหมื่น ค่าติดตามทวงถามสามหมื่นบาท คิดในใจตอนนั้นว่าค่าโทรศัพท์มันแพงขนาดนั้นเลยเธอ เงินต้นแปดหมื่น ดอกเบี้ย ค่าธรรมเนียม ค่าติดตามทวงถาม รวมเป็นแสนกว่าบาทได้มั้งคะ

เท่าที่รู้มากจากรุ่นพี่ที่เขาเป็นศาล ส่วนใหญ่จะยกประโยชน์ให้จำเลย คือไม่ให้คิดค่าติดตามทวงถาม หรือจ่ายมากที่สุดแค่สองพันบาทคะ ดังนั้นถ้าไม่เคยเซ็นต์อะไรให้ใครมาก่อนอย่างกลัว หรือนึกขึ้นได้ว่าเคยเป็นหนี้ยาแฝงกลัว ไปดูหลักฐานก่อนคะว่าลายเซ็นต์เราจริงหรือเปล่า

เหตุที่ทำให้เจอคนหลอกลวงแบบนี้ เพราะต้องเคยไปหลอกคนอื่นมาก่อนเหมือนกัน มันเป็นวัฏจักรของวิบากคะ เหมือนน้องผู้หญิงคนหนึ่ง วันนี้น้ำดูดวงกับเพื่อนอายุแค่ยี่สิบห้าเองมั้งคะ เธอมีวิบากหลัก ๆ คือทำบาปให้ที่บ้านเสียทรัพย์เพราะเธอได้

ง่าย พอออกไปเธอเหมือนไม่ค่อยยอมรับเท่าไร ดวงเธอแสดงออกมาให้เห็นว่า  
เงินสดวินาศหายนะ บ้านอริ แม่มรณะ มีความหมายประมาณว่า ทำให้แม่เป็น  
ทุกข์ได้ง่ายในเรื่องเงินทอง ก็ให้เธอนึกไปว่าตอนเด็กเคยโม้เงินแม่หรือขอค่าเทอม  
แม่เกินกว่าที่ต้องใช้ไหม เธอบอกว่าเคย ก็บอกไปว่าเห็นไหมว่าทำให้ทรัพย์สินที่บ้าน  
เสื่อมมาก่อน ผลของวิบากที่เธอจะได้รับคือทำให้เวลามีคนรักมักจะเจอผู้ชายที่  
ทำให้เสียเงินอยู่ตลอด พอได้ยินคำนี้เธอลงกับอ้าปากค้างนิด ๆ พร้อมกับยอมรับ  
ออกมาว่า ตั้งแต่เธอมีความรักมาเธอต้องเสียเงินกับผู้ชายมาตลอด จนกระทั่งคน  
ที่คบอยู่ทุกวันนี้ ผู้ชายให้เงินเดือนเธอถือไว้หมดแต่เวลาเขาขอเงินใช้เรื่อย ๆ  
มันเกินเงินเดือนของเขาตลอด ก็บอกน้องไปอีกว่ายังดีที่ทำให้ผิตยังมีโอกาสได้รู้ว่า  
สิ่งที่ทำไปมันผิด เพราะถ้าไม่รู้จักต้องอยู่ในวงโคจรอันตราย เพราะดวงอีกอย่าง  
ที่แสดงมาในดวงเธอคือ ลูกชนมรณะ มีความเสี่ยงได้ลูกเป็นเด็กพิเศษ ที่จะทำให้  
เป็นทุกข์ทางใจด้วย แถมยังต้องเสียเงินแพงกว่าปกติ หรือลูกอาจจะปกติ  
แต่เกิดมาเพื่อมาล้างผลาญทำให้เธอต้องเสียเงินเพราะลูกอย่างแน่นอน

บอกให้เธอหยุดพฤติกรรมอันตรายไว้เลย เพราะเท่าที่ดูดวงมาเห็นแบบนี้มาเยอะ  
ไม่อย่างที่จะให้เธอต้องมาเดือดร้อนในอนาคต และทุกครั้งที่เจออยากให้เงินผู้ชายก็  
เปลี่ยนไปให้เงินแม่แทน อยากจะซื้ออะไรให้ผู้ชายก็ให้ซื้อให้แม่แทน

อะไรที่เคยผิดกับแม่ให้สำนึกผิด ทำดีกับเขาและไปขอมาในสิ่งที่ทำผิดไป ชีวิต  
จะได้ไม่แยไปกว่านี้นี้ พื้นฐานของเขามีลักษณะค่อนข้างเจ้าชู้ด้วย เดือนเขา  
ว่าพยายามอย่าเจ้าชู้เพิ่ม พูดไม่ทันขาดคำบอกว่ามีดวงผู้ชายสองคนให้คำนวณดู  
ให้หน่อยได้ไหมคะ โดยวิบากของเธอนอกจะเสียเงินกับผู้ชายง่าย ยังทำให้เธอ  
เห็นงจักรเป็นดอกบัวด้วย คนที่เธอรักทั้งเจ้าชู้ ติดเพื่อน ชอบเที่ยวเตร่ ใช้เงิน  
เปลือง ครอบครองประกอบของคู่เวรพอดีเป๊ะ แต่ใจของเธอกลับยังมองเห็นว่าผู้ชาย  
คนนี้เป็นคนดี ซึ่งก็บอกน้องไปว่ามาตรฐานของคนดีของหนูอยู่ที่ตรงไหนเธอ  
ส่วนคนดีของพี่คือเป็นคนดีมีศีลห้าครบจึงจะเรียกว่าเขาดีได้เต็มปาก นี่น้องเขา  
เห็นคนกินเหล้าติดเพื่อนเป็นเรื่องธรรมดา เห็นว่าเขาเจ้าชู้ไม่เป็นไรตัวเองก็ยังทำได้  
เรื่องเงินทองยังไม่เดือดร้อนพอให้ได้ก็ให้ แนะนำน้องเพิ่มเติมโดยให้คบกับคนแรก  
จนหมดวิบากก่อน ไม่ให้นอกใจเขาไปหาใคร และแนะนำไม่ให้เขามีลูกในตอนนี้อยู่



เด็ดขาด เพราะผู้ชายที่คบอยู่ก็ทำกรรมกับพ่อแม่ไว้มาก ถ้ามีลูกก็ลงเอยที่ลูกทำให้  
เดือดร้อนแน่นอน

แนะนำให้น้องคนนี้นับสำนึกผิดกับที่บ้านก่อน แก้ไขปรับปรุงตัวไม่ทำกรรมเพิ่ม  
ทำดีตอบแทนคืนกลับให้ได้ เพราะไม่อย่างนั้นหาเงินมาได้เท่าไรก็ตั้งตัวไม่ได้  
มีเหตุให้ทรัพย์สินเสียหายไปหมด

วันนี้ทั้งวันไม่รู้เป็นอะไรเหมือนกันค่ะเจอแต่ผู้หญิงเจ้าชู้ ผลของกรรมมักจะทำให้รัก  
คนดีไม่ได้ รักได้แต่คนเลว ๆ ซึ่งหากต้องการแก้วิบากข้อนี้ แนะนำให้แต่ละคน  
ตั้งต้นด้วยการรักษาศีลข้อสามให้ดีกว่าก่อนเลย เริ่มจากหนึ่งคือไม่นอกใจแฟน สองไม่  
ยุ่งกับแฟนชาวบ้าน และสามไม่ให้ความหวังคนอื่น

---

รายการวิทยุออนไลน์ “คู่แค้นแค้นกรรมกับหมอฟีร์”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอฟีร์พูดคุยและคู่แค้นแค้นกรรม  
ในบรรยากาศสบาย ๆ ที่ [www.goodfamilychannel.com](http://www.goodfamilychannel.com) นะคะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอฟีร์ในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ [diarymordo@hotmail.com](mailto:diarymordo@hotmail.com) นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอฟีร์ได้ที่

[mor-pee@hotmail.com](mailto:mor-pee@hotmail.com)

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร

สารบัญ ←

## อุปบายภวานาก่อนนอนที่ง่ายแต่ได้ผล

ช่วงเวลานอนเป็นจังหวะว่างที่ทุกคนมีแน่ๆอยู่แล้ว  
 เกือบร้อยทั้งร้อยจะทิ้งเปล่าโดยไม่ได้อะไรทั้งทางโลกทางธรรม  
 ผมทดลองอุปบายภวานาอย่างหนึ่งที่ย่างแต่ได้ผลเกินคาด  
 เป็นการใช้เวลาที่สูญเปล่านี้ทำประโยชน์ให้มากที่สุด  
 ยากนำมาแลกเปลี่ยนกัน  
 ถ้าทดลองแล้วได้ผลหรือไม่ได้ผลอย่างไรช่วยเล่าด้วยก็ดีนะคะ

### ระดับของสมถะ

สมถะคือสงบชั่วคราวจากกิเลสเพื่อให้จิตตั้งมั่นพร้อมเขยิบขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา  
 โดยทั่วไปคือเอาใจไปจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนจิตนิ่งแนบอยู่กับสิ่งนั้น

สิ่งที่จิตเข้าไปจ่ออยู่เรียกว่าอารมณ์

ลักษณะที่จิตคิดถึงอารมณ์ หรือยกอารมณ์ขึ้นมานั้น เรียกว่าวิตก

เมื่อจ่อไว้นานพอ อารมณ์ภวานาจะตรึงจิตให้อยู่กับที่ ไม่สัดสายไปไหน

ลักษณะที่จิตปักหลักแนบอยู่กับอารมณ์นั้นเรียกว่าวิจาร

อารมณ์แต่ละชนิดให้ผลแตกต่างกัน โดยเฉพาะเมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว

เช่นถ้าอารมณ์เป็นลมหายใจ จิตนิ่งถูกส่วนแล้วจะสงบรู้อยู่กับกาย

เหมือนถูกลมหายใจจุ๋มเข้ามารู้ เข้ามาตุลารวกายทั่วพร้อม

หากอารมณ์เป็นแสงสีหรือรูปทรงใดๆ จิตนิ่งถูกส่วนแล้วจะสงบรู้อยู่กับนิมิต

เหมือนถูกนิมิตจุ๋มไปหาความงามล้าลึกภายนอก

นี่จึงเป็นเหตุให้พระพุทธองค์ตีวงกรรมฐานเข้ามาอยู่ในขอบเขตของกายใจ

เพราะเมื่อนิ่งรู้กายใจแล้ว

ก็จะได้พิจารณาภายในนั้นโดยนัยของความเป็นขั้น ๕ ต่อไป

เท่าที่ฟังมา หากกำหนดลมหายใจขณะนอนราบ  
หลายคนจะอึดอัด ทั้งที่ขณะนั้นทำความเข้าใจลมเข้าออกก็สงบสบายดี  
อันนี้คงขึ้นอยู่กับสรีระ วิธีการหา และปัจจัยประกอบอื่นๆ  
เลยคิดว่าน่าจะหาอารมณ์ให้จิตไปตั้งไว้ตรงจุดที่ดีที่สุด  
คือจุดที่ยอมรับกันทั่วไปว่าเป็นที่ตั้งของจิตเอง

ให้นอนราบ หลับตาทำจิตอยู่กับความสบาย  
สำรวจดูทั่วกายให้เห็นว่าไม่มีส่วนใดกำเริ่ง  
แล้วยกมือวางทาบอก ปลายนิ้วกลาง (ซึ่งเป็นนิ้วที่มีกำลังดีที่สุด)  
แตะอยู่กับกระดูกช่องอก  
เคาะนิ้วลงกับกระดูกช่องออกนั้น  
อย่าแรงจนเจ็บ อย่าเบาจนรู้สึกกระทบน้อย  
อย่าเร็วจนเป็นแรง อย่าช้าจนไม่รู้ตัว  
เคาะไปเรื่อยๆ และจับความรู้สึกอยู่เฉพาะตรงกระทบ อย่าให้จิตสัลดายไปไหน  
เมื่อยมือก็เปลี่ยนเป็นอีกข้างหนึ่ง

หากเป็นผู้มีความสงบตั้งมั่นดีจากการภาวนาอยู่แล้ว  
จะเหมือนจิตเข้าสู่สภาพรู้ ไร้หน้าตาของตนเองได้เร็ว  
แต่หากยังภาวนาไม่แข็งนัก อาจต้องเคาะนานหน่อย  
แต่ไม่น่าจะเกินสองสามนาทีควรเห็นผลบ้าง

ถ้าเกิดความปักหลักนิ่งเข้ามาที่กลางอกถูกต้อง  
สิ่งที่ตามมาจะเป็นความรู้สึกกว้าง และสงบกว้างขวางขึ้นในภายใน  
ให้รู้เคาะด้วย ทรงความว่างในภายในนั้นไว้ด้วย  
หากรู้สึกว่าแรงเคาะอ่อนลงจนหายไป หรือนิ่งหยุดไปเองโดยไม่ตั้งใจ  
แล้วจิตรวมนิ่งอยู่ตรงกลางๆ มีความตื่นรู้อยู่ ก็ไม่ต้องเคาะต่อ  
แต่หากจิตรวมนิ่งแบบเคลิ้ม  
ก็ตัดสินใจเองว่าอยากกลับไปทั้งอย่างนั้น (อาจเพลียจากงาน)  
หรือว่าจะขยับเคาะต่อเพื่อเรียกความสงบนิ่งแบบตื่นรู้

## ระดับของวิปัสสนา

ถ้ายังไม่ถึง ยังไม่รู้สึกลงบตั้งมั่นก็ขอให้เฝ้าไปเรื่อยๆ  
จนเมื่อถึงแล้ว โดยเฉพาะเกิดความรู้สึกว่างในภายในยิ่งดี  
ให้อ่อนโยนกับความนิ่งว่างนั้น

ดูไปเรื่อยๆว่ามันนิ่งจริงไหม ว่างจริงไหม  
หรือว่ามีความรู้สึกหรือนึกคิด หรือภาพ/เสียงในหัวผุดขึ้นหรือเปล่า  
หากเห็นสิ่งใดแปลกปลอมเข้ามาในความนิ่งว่าง  
ก็ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน

นอกจากรู้ให้ทันว่าเกิดขึ้น และเท่าทันว่าดับไป  
เห็นโดยความเป็นของอื่นจากฐานสตินั้น

สังเกตว่ามีกระแสความผูกยึดเกิดขึ้นหรือไม่

หากสังเกตออกว่ามี ก็ทำใจกลับมาหาความสงบใหม่  
แล้วรู้ให้ทันใหม่ ว่ามีบางสิ่งแปลกปลอมเข้ามาในความนิ่งว่าง  
เกิดขึ้นแล้วดับไปโดยเราไม่เป็นผู้บันดาล ไม่เป็นผู้กำหนด

เห็นอยู่แล้วๆเล่าๆจนกว่าจะรู้สึกเหมือนจิตเขาตั้งมั่นรู้เกิดดับของเขาเอง  
สายใยความผูกยึดว่าสิ่งเกิดดับเป็นตัวของจิต หรือเนื่องด้วยอัตตาของจิตหายไป  
จะเหมือนมีความว่างอย่างหนึ่งเป็นผู้ดูธรรมชาติเกิดดับ  
ล้วนแล้วแต่เป็นของแปลกปลอม

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/002171.htm>

สารบัญ ↩

## คำตอบของเกี้ยวซ่า โดย วิลาสินี



นิทานเรื่องนี้มีตัวเอกเป็นนกคะ ให้ชื่อว่าเกี้ยวซ่าก็แล้วกัน : )  
เกี้ยวซ่าเป็นนกพูดได้ แต่ก็พูดคนละภาษากับมนุษย์  
มันโตมาในครอบครัวที่อบอุ่น ถูกสอนให้ฉลาด และมองการณ์ไกล  
ดังนั้น เมื่อเกี้ยวซ่าเริ่มปีกกล้าขาแข็ง ก็ได้ปารารากับพ่อและแม่ว่า

“ชีวิตมนุษย์น่าอิจฉาจังเลยนะครับ”

แม่ของเกี้ยวซ่าได้ฟังก็อุกคึดและตั้งคำถาม

“ลูกไปเล่นกับมนุษย์มาหรือ”

เกี้ยวซ่าพยักหน้า “ครับ”

“อย่าเข้าใกล้พวกเขามากเกินไป ถึงอย่างไร เขาก็พูดคนละภาษากับเรา”

พ่อนกตักเตือนลูกน้อย

แต่เกี้ยวซ่าก็ยังต้องดี มั่นคิดในใจว่า พ่อแม่ต่างหากที่ไม่รู้จักมนุษย์ดีพอ  
เช้าวันหนึ่ง เกี้ยวซ่าตัดสินใจบินจากรัง มันตั้งใจจะเรียนรู้การใช้ชีวิตของมนุษย์  
เพื่อวันหนึ่งมันอาจจะเอาวิธีการดำเนินชีวิตแบบมนุษย์มาใช้กับสังคมของมันได้

เจ้าเกี้ยวซ่าบินออกมาบนถนนสายหนึ่ง พบคนเลี้ยงวัวกำลังต้อนวัวหนึ่งฝูง  
มันจึงถามออกไปว่า “ลุงๆ ใครเป็นเจ้าของวัวฝูงนี้ครับ?”

เกี้ยวซ่าถามด้วยภาษานก แต่คนฟังก็ได้ยินเพียงเสียงจิบๆ  
คนเลี้ยงวัวเห็นนกตัวเล็กจิบหลายที ดูน่ารัก จึงส่งเสียงออกไปว่า  
“จู้กรู”

ส่วนเกี้ยวซ่าได้ยินดังนั้นก็เข้าใจว่าเป็นคำตอบ

จดจำเอาไว้ว่ามนุษย์ชื่อ ‘จู้กรู’ เป็นเจ้าของฝูงวัว ณ บัดนั้น

จากนั้น เจ้าเกี้ยวซ่าก็บินออกมาบนที่นาผืนหนึ่ง

มันบินลงไปเกาะที่หุ่นไล่กาและถามออกไปว่า

“ลุงๆ ใครเป็นเจ้าของที่นาผืนนี้ครับ?”

เช่นเคย เกี้ยวซ่าถามด้วยภาษานก แต่คนฟังก็ได้ยินเพียงเสียงจิบๆ

ชาวนาเห็นนกตัวเล็กจิบหลายที ดูน่ารัก จึงส่งเสียงออกไปว่า

“จู้กรู”

เจ้าเกี้ยวซ่าได้ยินดังนั้นก็เข้าใจว่าเป็นคำตอบ

จดจำเอาไว้ว่ามนุษย์ชื่อ ‘จู้กรู’ เป็นเจ้าของที่นาทั้งหมด

มันเริ่มให้ความสนใจกับคนชื่อจู้กรูมากขึ้น

เจ้าเกี้ยวซ่ายังคงบินต่อไป จนได้เห็นตึกรามบ้านช่องใหญ่โต

มีร้านรวงมากมาย มันบินไปเกาะตรงหน้าต่างและถามคนขายของว่า

“น้าๆ ใครเป็นเจ้าของตึกรามพวกนี้ครับ?”

เช่นเคย เกี้ยวซ่าถามด้วยภาษานก แต่คนฟังก็ได้ยินเพียงเสียงจิบๆ

คนขายของเห็นนกตัวเล็กจิบหลายที ดูน่ารัก จึงส่งเสียงออกไปว่า

“จู้กรู”

(ผู้อ่านท่านหนึ่ง ยกมือประท้วงว่า ทำไมคนเลี้ยงวัว ชาวนา และคนขายของ พุดเหมือนกันหมด ผู้เขียนขอเรียนชี้แจงว่า เนื่องจากเป็นตัวประกอบและมีบทบาทน้อย เราจึงให้บทเพียงเท่านั้นจะไปได้บ้าง... กลับมาดูพระเอกของเราต่อดีกว่าค่ะ : D ...)

เจ้าเกี้ยวซ่าได้ยืงดั่งนั้นก็เข้าใจว่าเป็นคำตอบ  
มันยิ่งมากที่รู้ว่าคนชื่อ**จุกกรู**เป็นเจ้าของของเกือบทุกอย่างในเมืองนี้

เกี้ยวซ่าตัดสินใจจะบินไปตามหาคนชื่อจุกกรู  
เพื่อจะได้เรียนรู้วิธีการประกอบกิจการให้ก้าวหน้า ได้เป็นเจ้าของทุกสิ่ง  
แต่ระหว่างทางที่มันบินไปตามหานั้น มันก็บินผ่านไปยังพิธิศพ  
มีผู้คนมาไว้อาลัยล้นหลาม เป็นงานศพที่ใหญ่ที่สุดเท่าที่เกี้ยวซ่าเคยเห็น  
มันบินไปเกาะที่เมรุและถามชายชราที่กำลังจัดโลงศพว่า

“โอ... คุณตา งานศพนี้จัดเพื่อใครครับ?”

ชายชรากำลังอยู่ในเวลาเศร้าโศก เมื่อเห็นเจ้านกน้อยมาร้องจิบๆอยู่ใกล้ๆ  
เขาทอดถอนใจครู่หนึ่ง แล้วจึงรำพึงออกไปว่า ... (แน่นอนต้องเป็นคำเดิม)

“จุกกรู”

ทันทีที่เกี้ยวซ่าได้ยืงคำตอบ มันค้นพบสาระสำคัญที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่มันเคยค้นหา  
เจ้านกน้อยบินตรงกลับรังและเข้าไปกอดพ่อและแม่

“แม่ครับบบบ”

“ไปเจออะไรมาเธอลูก”

แม่นกพิราบถาม

“ลูกได้เรียนรู้สิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตแล้วครับ”

เกี้ยวซ่ากล่าว

“อะไรล่ะลูก”

พ่อนกถามต่อ

“ลูกไปได้ยินชื่อมนุษย์คนหนึ่ง เขามีทุกอย่าง

แต่สุดท้ายแล้วก็ต้องตายอยู่ดี และเวลาที่เขาตายไป  
ก็นำทรัพย์สมบัติอะไรไปด้วยไม่ได้เลยครับ  
สรุปแล้วก็ไม่ได้วิเศษวิโสไปกว่าพวกเราซักเท่าไรหรอก  
ตอนนี้ก็ยวซาก็เลยไม่อยากเป็นมนุษย์แล้ว  
เป็นเจ้าหนูลูกของพ่อและแม่เหมือนเดิมดีกว่าครับ”

เมื่อแม่และพ่อถามเกี่ยวว่ามนุษย์คนนั้นชื่ออะไร  
ได้ยินเจ้าลูกน้อยพูดว่า ‘จุกกรู’ ทั้งคู่ก็ยิ้มละไม  
นึกดีใจที่ลูกน้อยไม่เข้าใจภาษามนุษย์

เพราะหากได้คลุกคลีกับมนุษย์ทั่วไป  
ที่เขายึดติดกับทรัพย์สินนอกกายจนเป็นระวิง  
มันอาจมองข้ามความจริงข้อนี้ไปนานแล้ว.



สารบัญ ←



## เพื่อนแท้ของผมและ “เรา” (ตอนที่ ๒)

โดย aston27



อย่างที่ทิ้งท้ายไว้ในตอนแรกว่าผมมี “เรา” เป็นเพื่อนสนิท ส่วน “เรา” ก็สนิทสนมกับคุณ “ทุกซ์” แต่ก็แอบป็นใจไปให้น้อง “สุข” อยู่เรื่อยมา

“สุข” เป็นสาวที่สวยหวานจนนางฟ้ายังหลง เป็นสาวที่หลายคนอยากคบหา อยากได้ครอบครองมานอนกกกอดพลอดรักอยู่ทุกวัน

บางคนแค่ได้ยินข่าวว่าน้องสุขไปปรากฏกายที่ไหน ก็จะต้องเสียเงินเป็นแสน เป็นล้าน ต้องลงทุนนั่งเครื่องบินไปหาไกลๆ ถึงอเมริกาหรือปารากวัย ก็ยังยอมลงทุนบินตามไป เสน่ห์เธอแรงขนาดนั้น

แต่ “เรา” ก็ไม่เคยเจียมตัว ละความพยายามที่จะจับจองเป็นเจ้าของสุขเลย

ที่จริง สุขเธอก็ไม่ได้รังเกียจเรานะครับ แต่สุขมักจะเล่นตัว จะยอมมาหาเราก็ต่อเมื่อเรามีอย่างนั้น อย่างนี้

สุขบอกเสมอว่า ถ้าเราอยากให้สุขมาหา เราต้องมี iPhone4 ก่อน เราต้องมี iPad นะ ต้องมีรถใหม่ ต้องมีเงิน มีปริญญาโท ต้องมีชื่อเสียง คือมีเงื่อนไขต่อท้ายมากมาย ก่อนสุขจะปรากฏกายมาแว๊บบึง มาอยู่ค้างกับเราช่วงเวลาหนึ่ง แล้วก็เปิดท้ายหายไป

แถมคุณ “สุข” ยังเป็นเพื่อนที่กระแฉะซี้ตักใจ เวลาเราวิ่งเข้าหา สุขจะวิ่งหนีหายไป เวลาเราอยู่นิ่งๆ เข้าใจ ไม่เรียกร้อง สุขจะยอมมากอดเรา ให้เราแอบมีความหวังซะอย่างนั้น ว่าสุขจะเป็นของเรตลอดไป

แต่ก็ไม่เคยเป็นอย่างนั้นเลย

ส่วนนิสัยเสียของ “สุข” นอกจากชอบตั้งเงื่อนไขในการจะมาหาเรา มันยังชอบทิ้งเราในเวลาเรามีปัญหา เราท้อ เราเหนื่อย เราเจ็บ เราสูญเสีย

แถมยังทำตัวเหมือนเพื่อนหอกๆ ที่มาหลอกรับประทาน มาชวนเราเฮๆ เฮให้เราหลงๆ เพลินๆ ประมาทกับชีวิต แล้วก็หนีไปทิ้งเราให้จำยดั่งค์

ผมเห็นเราเป็นแบบนั้นอยู่หลายปีก็สงสาร เลยตัดสินใจแนะนำให้เรารู้จักกับเพื่อนสนิทคนที่สามไว้

เพื่อนใหม่ที่ผมแนะนำให้เรารู้จัก เขาชื่อคุณ “สติ” ครับ เพราะผมเล็งเห็นแล้วว่า สติเป็นเพื่อนที่จะช่วยคอยปรามทั้งสุขและทุกข์ ไม่ให้กำเริบเสิบสาน ไม่กระทำการใดๆ ที่ทำร้ายเราได้มากนัก

การมี “สติ” อยู่เคียงข้างมีคุณกับเราอย่างที่ผมเองก็นึกไม่ถึง เพราะไม่เคยนึกว่า สติจะช่วยเปลี่ยนสถานะของทุกข์ จากเพื่อนที่น่ารังเกียจ เป็นครูที่สอนสิ่งดีๆ ให้เราได้มากมาย

บ่อยครั้งที่ทุกข์มาเจอเราตอนที่สติอยู่ด้วย ทุกข์ก็จะสอนเราว่า อย่าประมาท อย่าคิดว่า หล่อ สวย รวย เก่ง ดี แล้วแม่สุขจะอยู่กับเราคงที่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เหมือน 7-Eleven ไม่ใช่ะ ต้องไม่ลืมว่า 7-Eleven แถวประตูน้ำ เจอระเบิด เจอลูกปืนก็ปิดได้เหมือนกัน : P

หลังจากเราคบคุณ “สติ” ไปนานจนซี้กัน คุณสติก็พาเพื่อนดีๆ อีกหลายคนมาให้ เรารู้จักเช่นคุณ “จิต” คุณ “สมาธิ” และคุณ “ปัญญา” (ไม่ใช่คนที่ทำเกมโชว์นะ)

วันไหนที่คุณจิตมาพร้อมกับคุณสมาธิโดยการชักนำของคุณสติ วันนั้นผมจะได้ยิน เราเรียกคุณจิตในชื่อใหม่ว่า “จิตตั้งมั่น”

จากเดิมที่เรารู้จักแค่คุณสุข คุณทุกข์ พอมารู้จักคุณสติ คุณจิตตั้งมั่น คุณสมาธิ คุณปัญญา เราก็พบว่าชีวิตเราเปลี่ยนไปอย่างมหาศาล

เพราะเมื่อก่อนอะไรๆ ก็ต้องยอมให้คุณทุกข์มันสับโขก ขูดรีด ยอมให้คุณสุข มันหลอกให้เราหลงเพลินๆ แล้วก็พาคุณทุกข์มาบู๊บู๊ยาเรา

แต่พอมีเพื่อนชื่อคุณสติ เราก็มีคนคอยเตือน คอยปกป้อง คุ้มประคอง คอยช่วยให้เราพ้นจากการกดขี่ของคุณทุกข์ไปทีละนิดๆ คุณสุขเองก็เริ่มเห็นคุณค่าของเรา

จากที่เราเคยต้องวิ่งตามจับคุณสุข พอเรามีคุณสติอยู่ข้างๆ คุณสุขก็เริ่มกลัวเราทิ้ง กลับต้องคอยตามมาขอเรา

เราเองกลับจะรู้สึกว่าคุณสุขก็เป็นเพื่อนธรรมดาๆ ที่ไม่น่าตื่นเต้นอะไร เป็นของชั่วคราว ไม่มีอะไรให้ต้องยึดถือให้หนัก

เรื่องเพื่อนสนิทของผมที่อยากเล่าให้ฟัง ก็มีเท่านี้แหละครับ หวังว่าคุณคงพอเข้าใจว่าผมอยากบอกอะไร

ตั้งต้นชีวิตใหม่ทุกวันพร้อมคุณ “สติ” นะ ถึงจะยังไม่ถึงขั้นที่ได้เจอคุณ “จิตตั้งมั่น”  
“สมาธิ” หรือ “ปัญญา” ก็เถอะ

สุขสันต์วันที่เรายังมีเพื่อนชื่อทุกข์ สุข และ “สติ” นะครับ



สารบัญ ←

## แผนสอง (inochi no poka-yoke)

โดย malimali

ตอนที่ ๗ ช่วงที่ ๒

แผนปฏิบัติ ขั้นที่ ๒ - ผึกที่จะ“รู้เรา”



ประโยชน์จากการรู้ “เรา”

๑

ทำให้เห็นได้ว่า จริงๆแล้วอะไรที่เราคิดว่าเป็น “ของเรา” นะ

เราเลือกให้เกิดแต่สิ่งที่ต้องการไม่ได้

ห้ามไม่ให้เกิดสิ่งที่เราต้องการไม่ได้

๒

ทำให้เห็นได้ว่า จริงๆแล้วอะไรที่เราคิดว่าเป็น “ของเรา” นะ

พอมันเกิดขึ้น มันก็ไม่เคยอยู่ยงคงกระพันตลอดไป

ต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอด เปลี่ยนจากไม่มี เป็นมี จากมีกลายเป็นไม่มี  
ตอนที่มียู่ก็แปรสภาพไปตลอด ใหญ่ขึ้น เล็กลง เที้ยวลง เก่าลง แก่ลง  
เปลี่ยนแปลงไปตลอดในแบบที่สั่งไม่ได้ ห้ามไม่ได้

๓

ทำให้เห็นได้ว่า เราคิดไปเองว่า “เรา” มียู่ และเรานั้นนี้เป็น “ของเรา”  
จริงแล้ว ไม่มีอะไรเป็น “ของเรา” ชักกะอย่าง  
มีแต่หลักฐาน “เท็จ” ที่เอามาแสดงว่ามี “เรา” อยู่  
เมื่อไม่มีหลักฐานที่ “แท้จริง”  
ที่จะยืนยันแสดงได้ว่า “เรา” มีตัวตน  
แล้วจะไปหาสาระหลักยึดอะไรกับ “เรา” กันดีละทีนี้?

ตอนนี้ เราอาจจะยอมรับด้วยเหตุผลแล้วว่า  
“เรา” นี้ มันชี้ตัวเท่านั้น  
แต่ความงมงาย ที่ยังติดอยู่ในใจ ยังไม่ยอมรับสักทีเดียว  
มันก็เป็นเพราะว่า ใจเรายังไม่เห็นตามไปด้วย

เพราะถ้ามันง่ายตายขนาดแค่อ่านแล้วก็เห็นทะลุปรุโปร่ง  
จับ “เรา” ไปจัดการง่ายๆเหมือนปอกกล้วยเข้าปาก  
มันก็จะชิลมากๆ กับการที่จะป้องกันดูแลจิตใจ  
ไม่ให้ “เรา” มาบงการชีวิตจิตใจ อย่างทุกวัน ทุกเวลานี้

จึงเป็นที่มาว่า  
ทำไมแผนสองต้องมีการฝึก “เห็นเรา”  
ทำไมแผนสองต้องมีการฝึก “เรียนรู้เรา”

เพื่อให้ “จิตใจ” ได้ฝึกฝนในการเห็นตามจริง  
โดยที่ไม่ต้องท่องจำจากสมอง  
ไม่ต้องโต้แย้งประลองปัญญากับใครที่ไหน  
ในเมื่อเห็นเองแล้ว พิสูจน์เองแล้ว ตามนั้น

เคล็ดไม่ลับในการฝึกรู้ “เรา” ให้เก่งขึ้น

รู้ไปเฉยๆ ไม่ต้องดัก ไม่ต้องเดา

รู้ไปเฉยๆแล้วจะเห็นง่ายกว่า

เหมือนเวลาถ้าดูหนังแล้วคอยนั่งเดา นั่งดักมูขวามันจะไปทางไหน

มันก็ผิดบ้าง ถูกบ้าง เสียดถูกบ้าง

พอมีที่เดาถูกก็นึกว่าเก่ง ที่ไหนได้

พลาดสังเกตข้อตัดเตไปตั้งเยอะ เพราะมัวแต่นั่งดักสิ่งที่คาดเดาไว้

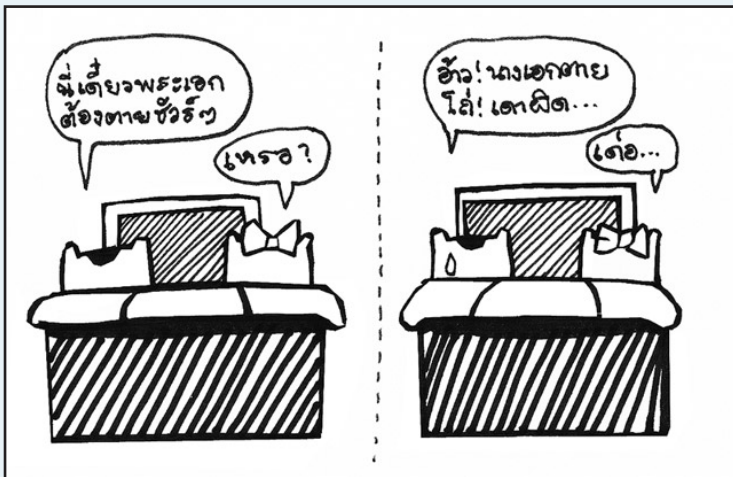
ควรจะดูตามที่มีนเป็นไปก่อน

ถ้าหากไหนเกิดความพยายามจะเดาขึ้นมา ก็ให้รู้ทันไว้

ความพยายามจะเดามันจะจ่อยๆไป ไม่กลัรบวงการดูหนังฉกนั้น

ถึงแม้ตอนฝึกรู้แรกๆจะมองไม่ค่อยเห็น เพราะเราไม่ชินที่จะดู

ไม่ต้องพยายามเร่งสี่เร่งวัน นอกจากพยายามฝึกให้บ่อยๆก็พอ



รู้ไปทีละอย่าง

อาจจะมีหลายๆอย่างเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

เช่น โกรธ หัวกระแทก ใจที่เหมือนเป็นลูกไฟ ปากที่เตรียมพ่นคำด่า

ไม่ต้องไปซีเรียสว่าจะเก็บทุกอย่างให้ได้ทุกเม็ดในเวลาเดียวกัน

โฟกัสไปที่อย่างใดอย่างหนึ่งที่เราเห็นได้ เช่น อารมณ์โกรธ  
เข้าใจและสังเกตให้รู้เรื่องก็พอ  
เหมือนทีวีที่แสดงภาพที่ได้หลายๆช่อง  
เราก็ต้องนั่งดูช่องใดช่องหนึ่งเป็นหลักอยู่ดี ไม่งั้นก็ดูไม่รู้เรื่อง



รู้แล้วก็อย่าไปอิน  
อินเมื่อไหร่ แปลว่าเราเผลอวิ่งไปตามคำสั่งบัญชาของ “เรา” อีกแล้ว



แต่หลายๆครั้งก็ห้ามไม่ได้

แหม...ก็เรื่องนั้นเรื่องนี้มันน่าเข้าไปอินจริงๆนี่นะ

นางเอกก็โง่ซะจนอยากช่วยนางร้ายด้วยหนามทุเรียน

สิ่งแรกที่จะทำให้ออกจากการ”อิน”ได้

นั่นก็คือ รู้ตัวว่า ”อิน” เข้าไปแล้ว

ก็จะทำให้กระโดดกลบออกมาเป็นคนสังเกตการณ์ได้เหมือนเดิม

พอรู้ตัวได้ว่า ”อิน” บ่อยๆ ก็จะมี ”เฟลอิน” น้อยลงเอง

ถ้ามันไม่ค่อยมีพัฒนาการในการรู้เท่าทันการอิน

ให้เพิ่มพลังในการรู้ทันตามแบบที่ถนัด

เช่น นั่งสมาธิ ถักโครเชต์ เดินจงกรม ปั่นหม้อ ฯลฯ



## ขยันไว้ก่อน แผนสองสอนไว้

เพราะยิ่งขยันดู ก็ยิ่งเห็นชัด เห็นเร็ว รู้ชัด รู้เร็ว  
ไม่ต่างอะไรกับการขยันเรียน ขยันทำงาน  
ที่ยิ่งทำมาก ก็ยิ่งทำได้คล่องแคล่ว แม่นยำ  
อาจจะดูผิด ดูพลาด ไปบ้าง ซึ่งก็เป็นธรรมชาติ  
การบ้านเลขเรายังเคยทำผิดมาเลย  
งบนิดหน่อย ป้ายราคาสินค้า เราก็ดูพลาดมาแล้ว  
การเรียนรู้เราก็มีผิดมีพลาด หลงผิด เผลอผิด ได้เหมือนกัน  
อาจจะใช้เวลาในการจะเห็นความแตกต่างปีฟอร์แอนด์ออฟเตอร์  
หรืออาจจะใช้เวลาไม่เกินสัปดาห์ก็เริ่มเห็นผลแล้ว  
แค่ขอให้เริ่มทำ และขยันเข้านะ กัมบัตเตะ!



การรู้ “เรา” ไม่ได้ทำให้บินได้!

อาการที่อาจจะเกิดกับใครหลายๆคน

เมื่อเรียนรู้ที่จะดู เห็น สังเกต รู้ “เรา” ไปเรื่อยๆ

นั่นก็คือ อาการที่รู้สึกรู้ว่า แผนสองมันเวิร์คจริงๆด้วยว๊าย!

และนั่นอาจจะทำให้เรารู้สึกว่า

เราเหนือกว่าคนที่เขาไม่มีแผนสอง หรือเพิ่งเริ่มใช้แผนสอง

เราโชคดีกว่าคนอื่น เราดีกว่าคนอื่น มีอะไรมากกว่าคนอื่น

ซึ่งอาจจะออกมาในรูปแบบที่ ทำให้อยากช่วยคนอื่นให้ขึ้นมาได้เท่าเรา

หรือเลิกเสวนาเลิกคบกับคนที่อยู่คนละชั้นกับเรา

ถ้าเกิดอาการเหล่านี้ขึ้นมา

ก็ขอบอกว่า โถ... พี่โดน “เรา” หลอกใช้อีกแล้วละ

นับตั้งแต่เกิดความคิดว่า “เรา” เป็นจิ้ง “คนอื่น” เป็นจิ้ง

มันแปลว่าเรากำลังช่วย “เรา” มันยืนยันว่ามันมีตัวตน อีกแล้ว!

กลับมาที่สภาพโต๊ะโล่งๆ ไม่มีเทียนแก้วประดับ แจกันหรรษา ด่วนเลย!



แคว้งคว้างอย่างน่ากลัว ไม่อยากทำต่อเลย

การที่ตามดู “เรา” ตามรู้ “เรา” ไปสักพัก

อาจจะทำให้เกิดอาการแคว้งคว้าง

รู้สึกน่ากลัว เมื่อได้เห็นว่า แม้แต่ตัว “เรา” ที่จะยืนบนโลกนี้ ยังไม่มี!  
ให้นึกถึงหนังผีไทยๆ

เวลาจะไล่ผีไปสุดไปเกิด ก็เอาข้าวสารเสกปาใส่

ผีก็จะกรีดร้องกรีดๆ ดิ้นทุรนทุราย ไม่อ้าวว ชันไม่ปายยย

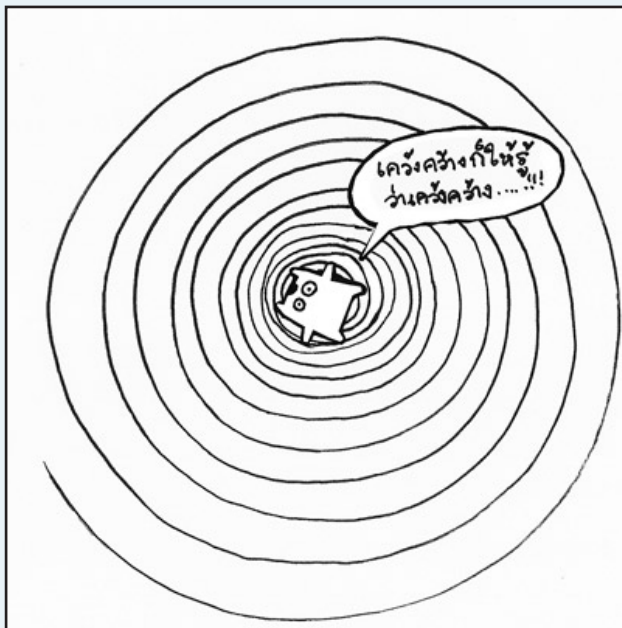
“เรา” ก็เช่นกัน

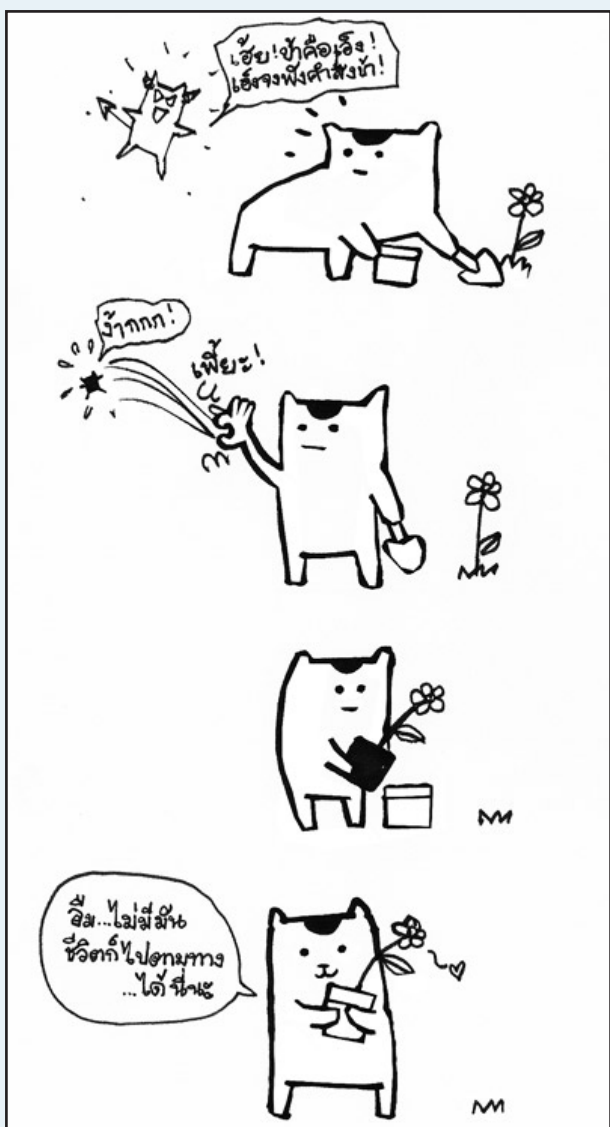
จะให้มันยอมรับว่ามันไม่มีสาระง่ายๆ

ทั้งๆที่มันควบคุมเราได้มาตลอดนะเหรอ?

ไม่มีทางงง กรีดๆ ชันมีตัวโตนนน

วิธีแก้ก็คือ พอแคว้งคว้าง ก็ให้รู้ตัวว่า ความรู้สึกแคว้งคว้างมันเกิดขึ้นแล้ว  
เดี๋ยวก็หายแคว้งคว้างเองไปตามธรรมชาติของมัน





อ่านย้อนหลังได้ที่นี้

ตอนที่ ๑ [http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=227%3A2010-04-28-17-26-19&catid=38%3Amiscel&Itemid=27](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=227%3A2010-04-28-17-26-19&catid=38%3Amiscel&Itemid=27)

ตอนที่ ๒ - ๓ [http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=234%3A2010-05-12-17-59-52&catid=38%3Amiscel&Itemid=27](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=234%3A2010-05-12-17-59-52&catid=38%3Amiscel&Itemid=27)

ตอนที่ ๔ [http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=237%3A2010-05-25-15-31-10&catid=38%3Amiscel&Itemid=27](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=237%3A2010-05-25-15-31-10&catid=38%3Amiscel&Itemid=27)

ตอนที่ ๕ [http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=255%3A2010-06-23-17-27-57&catid=38%3Amiscel&Itemid=27](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=255%3A2010-06-23-17-27-57&catid=38%3Amiscel&Itemid=27)

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๑ [http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=266%3A2010-07-07-17-08-00&catid=38%3Amiscel&Itemid=27](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=266%3A2010-07-07-17-08-00&catid=38%3Amiscel&Itemid=27)

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๒ [http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=275%3A2010-07-21-16-08-52&catid=38%3Amiscel&Itemid=27](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=275%3A2010-07-21-16-08-52&catid=38%3Amiscel&Itemid=27)

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๓ [http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=281%3A2010-08-03-15-39-29&catid=38%3Amiscel&Itemid=27](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=281%3A2010-08-03-15-39-29&catid=38%3Amiscel&Itemid=27)

ตอนที่ ๗ ช่วงที่ ๑ [http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=293:2010-08-18-18-24-21&catid=38:miscel&Itemid=72](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=293:2010-08-18-18-24-21&catid=38:miscel&Itemid=72)

ตอนที่ ๗ ช่วงที่ ๒ (กำลังอ่านอยู่ตอนนี้)

สารบัญ ←

ตอนที่ ๘ (ติดตามได้ในตอนต่อไป)

## Pick the star - ในน้ำเน่าก็ยังมีเงาจันทร์ โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียวรสถรสนในการชมภาพยนตร์



ลองมานั่งนับกันเล่นๆ ตึ๋มยัยครีบ ว่าละครน้ำเน่า มีสูตรตายตัวอะไรบ้าง...  
ผมว่าคงจะวนเวียนอยู่กับเนื้อหาประมาณสามสี่ข้อนี้แหละ

ข้อแรก...มหาเศรษฐีปลอมตัวเป็นยาจก แถมยังปลอมชะเนียงเขียว ไม่มีใครรู้...  
นอกจากคนดู

ข้อสอง...พระเอกหล่อ รวย เพอร์เฟกต์ แต่มักจะชอบนางเอกจน ไม่สวย  
ไม่ค่อยมีความรู้ แก่นเขียว (โงะเล็กๆ) นึกไม่ออกเหมือนกันว่าไปชอบได้ยังไง  
ถ้านางเอกไม่เล่นไสยศาสตร์ แอบติดน้ำมันพรายใส่ตอนพระเอกเผลอ

ข้อสาม...ถึงนางเอกจะจน แต่สุดท้ายก็จะกลายเป็นทายาทเจ้าคุณปู่ ที่พลัดพราก  
กันตั้งแต่เล็ก (จะให้ติดต้องมีปานแดง ปานดำเป็นสัญลักษณ์) ได้เจอกันตอน  
นางเอกเป็นสาวพอดิ (เพราะถ้าเจอกันตอนนางเอกอายุสี่สิบ เจ้าคุณปู่อาจลงโรง  
ไปแล้ว)

ข้อสี่...สำคัญที่สุด ขาดไม่ได้...ละครน้ำเน่าต้องมีตัวอิจฉาที่สวย รวย การศึกษา  
สูง...แต่ไม่เข้าใจ ทำไมพวกเธอถึงคิดว่าโลกนี้มีผู้ชายแค่คนเดียว คือพระเอก...  
ถ้าฉันไม่ได้ผู้ชายคนนี้เป็นสามี โลกต้องพังพินาศแน่นอน...อ้อ...ตัวอิจฉาทุกคนจะมี  
สัมผัสพิเศษ คือต้องเกลียดนางเอกตั้งแต่แรกเห็น ทั้งที่อีกฝ่ายยังไม่เคยเหยียบเท้า  
หรือด่าบุพการีของเธอเลย

Pick the star มีเนื้อหาครบสูตรละครน้ำเน่าอย่างสมบูรณ์แบบ นางเอกจน  
มีน้องเล็ก ๆ อีกห้าคน พ่อเป็นคุณหมอกินอุดมคติ เปิดคลินิกคนยากรักษาคณจน  
(ตัวเองเลยจนไปด้วย) แม่เป็นผู้หญิงใจเมตตา ชีงสาร ขนาดรับเด็กกำพร้า  
มาเลี้ยงเป็นลูกถึงห้าคน (ก็น้อง ๆ เหนื่อยแหละ) แถมยังมีคุณปู่ที่ไม่ใช่ญาติทาง  
สายเลือดมาอาศัยกินข้าวเข้าด้วยทุกวันอีก

ดูจากพื้นฐานครบครันแล้ว จินปัลคัง นางเอกเรื่องนี้น่าจะเป็นสาวสวย ใจอารี  
ถึงจะจนแต่ก็รู้จักอดออม ประหยัด พอเพียงอย่างพ่อแม่ แต่ขอโทษ...

ยายจินปัลคังนี่ มีนิสัยตรงข้ามกับครอบครัวอย่างสิ้นเชิง

เธอไม่ใช่สาวสวย ไม่ใช่ผู้หญิงใฝ่รู้ รักการเรียนรู้ และยังไม่ใช่มหาเศรษฐีที่รู้จักประหยัด  
อดออมเอาเสียเลย



จินป๋อลังหลงรัก วอนคังฮา ทนayaความหนุ่มในบริษัทเดียวกัน...เขารูปหล่อ บ้านรวย การศึกษาสูง ทำงานในตำแหน่งสำคัญ ส่วนเธอเป็นแค่พนักงานก๊อกร็อกกี้เกียจ เงินเดือนน้อยนิด แถมยังบ้าอีหื้อ ขยันแต่งตัว ทำสวย ใช้ข้าวของแบรนด์เนม ตามจีบเขาเพื่อให้คุณทนayaความสนใจ แต่ผ่านไปห้าปี เขาก็ยังจำชื่อเธอไม่ได้ เพราะเห็นเธอเป็นแค่ผู้หญิงสมองกลวง แต่งตัวไม่รู้กาลเทศะ แถมยังไม่มีความคิด

โอกาสใกล้ชิดของจินป๋อลังมาถึง เมื่อคุณทนayaความรับสมัครแม่บ้าน (แบบอยู่ประจำ) เธอจึงอาศัยเข้าทางน้องชายใจดีของเขา จนมีโอกาสจะได้ไปสัมภาษณ์ให้วอนคังฮาด้วยตัว

คืนก่อนวันสัมภาษณ์ จินป๋อลังลงทุนขโมยเงินจากกระเป๋าอมสินของน้อง ๆ เพื่อไปเสริมสวย...พอดีเกิดเรื่องวุ่นวายที่บ้าน น้องคนเล็กป่วย พ่อแม่ไม่อยู่บ้าน น้องคนโตโทรตามเธอให้มาดูแลน้อง แต่ป๋อลังไม่สนใจ ห่วงแต่จะทำสวยเพื่อให้วันพรุ่งนี้วอนคังฮาพอใจในตัวเธอ

เกิดเรื่องร้ายแรงขึ้น พ่อแม่ของป๋อลังเกิดอุบัติเหตุเสียชีวิต จินป๋อลังโทษตัวเอง ที่มัวแต่ห่วงเสริมสวย ไม่ยอมไปดูแลน้องที่ป่วย ทำให้พ่อแม่รีบกลับบ้านจนเกิดอุบัติเหตุ

เรื่องร้ายยังไม่จบเท่านั้น หลังพ่อแม่ตาย คลินิกคนยากและบ้านของพวกเขาโดนเจ้าของที่ดินยึดคืน พร้อมกับทุบทิ้ง ทำให้ครอบครัวกำพร้าขาดที่อยู่อาศัย

ด้วยความที่เกิดเรื่องร้ายติด ๆ กันขนาดนี้ และความที่ป๋อลังโทษตัวเองอย่างแรง เธอจึงเปลี่ยนแปลงตัวเองทั้งหมด เพื่อเป็นผู้ใหญ่ และพี่ใหญ่ที่จะดูแลรับผิดชอบชีวิตน้อง ๆ กำพร้าทั้งห้าคนให้ได้ตลอดรอดฝั่ง

ป๋อลังไม่มีเงินมากพอจะไปเช่าบ้าน และไม่สามารถเช่าห้องรายวันอยู่ได้ ทางรอดเดียวคือเธอต้องไปเป็นแม่บ้านของวอนคังฮาให้ได้ เพื่อตนเองและน้อง ๆ จะได้มีที่พัก มีอาหารกิน

หลังจากนี้คงไม่ต้องเล่าอะไรต่อแล้ว เพราะหลังจากนางเอก และน้อง ๆ ได้เข้าไป  
อยู่บ้านพระเอก เนื้อเรื่องก็เดินไปตามสูตรละครรักทั่วไป ที่พระเอกจะได้รู้จัก  
นางเอก ในแบบตัวตนใหม่ ที่เข้มแข็ง และไม่มัวเมาเหมือนเดิม แต่ก็จะมีตัวอิจฉา  
เป็นอุปสรรคตามสูตร มันดูสมเหตุสมผลบ้าง ไม่สมเหตุสมผลบ้าง ดูมาถึงนี้แล้วก็  
ต้องทำใจยอมรับแล้วละ



ตอนท้ายมีการเฉลยว่า คุณปู่คนเก็บขยะที่มากินข้าวบ้านนางเอกทุกวันในตอน  
ต้นเรื่อง กลายเป็นมหาเศรษฐีเจ้าของบริษัทที่พระเอกนางเอกทำงานอยู่ และ  
จินปัลคัง ก็กลายเป็นทายาทคนเดียว ของลูกชายคุณปู่ที่ตายไปเมื่อสี่สิบห้าปี  
ก่อน...(จินปัลคังเป็นลูกติดแม่นะ ...เฮ้อ...หาเรื่องให้เข้าสูตรจนได้...เห็นมั๊ย)

เอ่อ...แล้วละครเรื่องนี้มันแก้คิดตรงไหนเนี่ย?

ข้าม ๆ เรื่องตัวอิจฉาที่หวังจับพระเอกแต่งงานอย่างเดียวออกไป เร่ง ๆ ดูตอน  
ตัวร้ายวางแผนชั่วให้ผ่านไปได้เร็ว ๆ ทำใจกับความบังเอิญในเรื่อง ก็เลยได้พบกับ  
ประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจ...

จินปัลคังสมหวังในความรักได้อย่างไร?

ตอนที่เธอมีครอบครัวอบอุ่น ถึงยากจนแต่ก็ไม่ขาดแคลน เธอเฝ้าทำทุกอย่างเพื่อให้วอนคังฮาหันมาสนใจ...ทั้งแต่งตัวสวย ใช้ของแบรนด์เนม ให้ตัวเองดูดี มีระดับ จะได้เหมาะสมกับเขา กระทั่งไปยื่นทักษาย ทำตัวให้เขามองเห็นบ่อย ๆ ตลอดห้าปี แต่เขากลับไม่สนใจ จำชื่อเธอไม่ได้ด้วยซ้ำ

พอปลื้มหมดตัว ต้องแบกภาระน้องทั้งห้าคน มาอยู่บ้านเดียวกับเขา ตัดสินใจเลิกไล่ตามความรัก ตั้งใจทำงานเป็นทั้งพี่ทั้งแม่ดูแลน้องที่ไม่ใช่น้องแท้ ๆ มีความมุ่งมั่น มีจุดหมายในชีวิต เลิกเป็นผู้หญิงสมองกลวง เอาแต่แต่งตัวสวย ใช้เงินที่หามาได้อย่างมีค่า ใช้ชีวิตอย่างมีสติ เธอกลับได้รับความสนใจจากวอนคังฮาเรื่อย ๆ อีกทั้งยังมีผู้ชายดี ๆ อีกหลายคนเริ่มหันมาชอบเธอ



ถามว่า...ที่วอนคังฮาสนใจเธอ เพราะเธออยู่บ้านเดียวกับเขาใช่หรือไม่...

มันไม่ใช่แค่นั้น...ที่เขาสนใจเธอ เพราะเธอเปลี่ยนไป...จินปัลคังต้องผ่านสนามรบวัดใจหลายครั้งว่าจะยอมดูแลน้องนอกไส้ทั้งห้าได้หรือไม่...เธอมีเหตุผลที่จะทิ้งเด็กเหล่านี้ได้ แต่เธอก็ไม่ทำ...เธอไม่สามารถปล่อยให้เด็กที่เรียกเธอว่าพี่ใหญ่ ต้องกลับไปอยู่สถานรับเลี้ยงเด็กกำพร้าได้อีกครั้ง...ถึงต้องลำบากทั้งความสบายส่วนตัว ถึงต้องลำบากทำงานสายตัวแทบขาดเธอก็ยอม

จิตใจของจินปัลคังสูงขึ้น...สูงขึ้นด้วยการเป็นผู้ให้...

คนที่จะเป็นคู่กันได้ดี ควรมีศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญาเสมอกัน หรืออย่างน้อย  
ระดับจิตใจก็ไม่ควรห่างกันนัก

ตอนที่จิลปัลคังเป็นสาวสมองกลวง เฝ้าตามจีบวอนคังฮาอย่างบ้าคลั่งนั้น  
เขาไม่เคยเห็นเธออยู่ในสายตาเลย เพราะระดับใจมันต่างกันเกินไป

พอเธอเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างใหญ่ มีเหตุการณ์มาวัดใจหลายครั้ง ยั่วยุให้กลับ  
ไปเป็นคนเดิม เธอก็ไม่ยอมไหลลงต่ำ หนาซ้ำ ยังมองเห็นตัวตนเก่า ๆ นั้นเป็นสิ่ง  
น่ากลัว ไม่อยากกลับไปใช้ชีวิตแบบเดิมอีก

ระดับจิตใจที่สูงขึ้น เหมาะสมแล้วกับคนที่มีระดับจิตใจใกล้เคียงกัน...

ปกติผมไม่ค่อยดูละครสูตรมิกลั่นเรียกยุงเหล่านี้ แต่พอดีคนขายซีรี่ย์เขาเชียร์ว่า  
สนุก ก็เลยสั่งมาพร้อมกับเรื่องอื่น...ดูตอนแรกแทบขว้างทิ้ง แต่นึกเสียตายดั่งค์  
เลยทนดูต่อ...ตอนไหนทนดูไม่ไหวก็ดูแบบเร่ง ๆ เอา...จนกระทั่งจบ เลยรู้สึกว้าว...  
มันก็มีอะไรดี ๆ ติดหัวเหมือนกันแฮะ

อาหารบางจานอาจมีของที่เราไม่ชอบติดมาด้วย พอเราเขี่ยมันออกก็ทำให้กินอึด  
อร่อยได้เหมือนกัน...ในคลองน้ำเน่า สีดำ เหม็นคลุ้งนั้น...แต่เงาจันทร์ที่สะท้อน  
ออกมา ก็สวยจับตา ไม่แพ้ใคร



สารบัญ ←

## อะไรสำคัญที่สุดในชีวิตของเรา

โดย งดงาม

rngodngam@gmail.com



คุณเคยคิดบ้างไหมครับว่า อะไรสำคัญที่สุดในชีวิตของคุณ???  
ผมตั้งคำถามเปิดแบบนี้ ก็อาจจะทำให้คุณนึกถึงหลายอย่างมาก ๆ  
และยังหาคำตอบสุดท้ายไม่ได้  
แต่หากคุณสามารถตอบได้ในขณะนี้ ก็ขอให้ตอบได้เลย  
และจำคำตอบไว้ด้วยนะครับ  
สำหรับท่านที่ยังนึกคำตอบไม่ออก ผมจะลองเปลี่ยนคำถามใหม่ละ

สมมุติว่าคุณเป็นเทวดาที่กำลังจะหมดบุญ และกำลังจะลงมาเกิดเป็นมนุษย์  
ท้าวสักกะเทวราชให้คุณขอพรได้หนึ่งข้อว่า  
เมื่อคุณมาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว จะให้มีสิ่งหนึ่งติดตัวมาด้วย  
คุณจะขออะไรดี??? (คำถามนี้อาจจะง่ายขึ้นแล้ว)

ยกตัวอย่างนะครับ ขอให้มีความดี ตำแหน่งดี  
ชื่อเสียงเกียรติยศดี รูปร่างดี หน้าตาดี  
ผิวพรรณดี สุขภาพดี พ่อแม่ดี ชาติตระกูลดี  
คู่สมรสดี บุตรดี ครูบาอาจารย์ดี ฯลฯ  
สารพัดให้เลือก ... ลองนึกนะครับว่าคุณจะขออะไร

คิดว่าคุณคงพอจะได้คำตอบหรือตัวเลือกบางตัวในใจบ้างแล้ว  
ผมก็ไม่ทราบหรอกนะครับว่าคุณจะขออะไร  
แต่สมมุติว่าคุณเกิดมาแล้วได้ทุกอย่างที่กล่าวเลย  
โดยมีความดี ตำแหน่งดี ชื่อเสียงเกียรติยศดี  
รูปร่างดี หน้าตาดี ผิวพรรณดี  
สุขภาพดี พ่อแม่ดี ชาติตระกูลดี คู่สมรสดี บุตรดี  
ครูบาอาจารย์ดี ทุกอย่างดีหมดเลย  
แต่เสียแค่เพียงอย่างเดียว คือ คุณ “ปัญญาอ่อน”

หากคุณเพียงแค่ “ปัญญาอ่อน” เสียอย่างเดียวแล้ว  
ต่อให้สิ่งทั้งหลายรอบตัวคุณจะดีแสนดีไปหมดทุกอย่างก็ตาม  
คุณก็ไม่สามารถจะใช้ประโยชน์ใด ๆ จากสิ่งดี ๆ ทั้งหลายเหล่านั้นได้เลย

ทีนี้หากผมสมมุติให้คุณมี “ปัญญาดี” ด้วยเลยนะ  
แต่ว่าคุณขาดอยู่เพียงอย่างเดียว คือคุณไม่มี “สัมมาทิฐิ”  
“สัมมาทิฐิ” ก็แปลได้ว่า ปัญญาอันเห็นชอบ  
หากเข้าใจยาก ผมจะขอแปลอีกแบบก็คือ ความเห็นในทางที่ชอบที่ควร

หากคุณมีดีพร้อมทุกอย่างเลย และมีปัญญาดีด้วยแล้ว  
แต่ขาดเสียซึ่งสัมมาทิฐิเพียงอย่างเดียว  
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่คุณมีดีพร้อมนั้น  
จะเป็นไปเพื่อสนอง “มิจฉาทิฐิ” ในตัวคุณเองเท่านั้น  
 (“มิจฉาทิฐิ” ก็แปลไปในทางตรงกันข้าม คือ ความเห็นในทางที่ผิดที่ไม่ควร)

หากปราศจากเสียซึ่ง “สัมมาทิฐิ” ในตัวคุณแล้ว  
สิ่งดี ๆ ที่ทั้งหลายที่คุณมีก็จะเป็นไปเพื่อการสร้างบาปสร้างเวรกรรมให้แก่ตนเองเท่านั้น  
เช่น คุณมีมือเท้าดี ก็จะไปตบตีทำร้ายคนอื่น หรือฆ่าสัตว์  
คุณมีตำแหน่งสูง ก็จะไปคอร์รัปชั่นหรือกลั่นแกล้งคนอื่น  
คุณมีความรู้ดี ก็จะไปโกงคนอื่น คุณมีรูปร่างหน้าตาดี ก็จะไปผิดลูกเมียคนอื่นเขา  
คุณมีฐานะดี ก็จะใช้เงินที่มีนั้นไปเบียดเบียนคนอื่น  
หรือดื่มสุรา เล่นการพนัน เป็นต้น  
และท้ายที่สุดแล้ว คุณก็ต้องรับผลแห่งกรรมไม่ดีทั้งหลาย  
ที่คุณได้ทำนั้นอย่างเนิ่นนานในอนาคตกาล  
ซึ่งที่คุณมีความสามารถไปทำกรรมไม่ดีทั้งหลายนั้นได้  
ก็เพราะว่าคุณมีสิ่งดี ๆ เยอะ แต่ว่าขาดเสียซึ่ง “สัมมาทิฐิ” นั่นเอง  
ผมจึงเห็นว่า “สัมมาทิฐิ” นี้แหละ เป็นคำตอบของคำถามแรก  
เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา  
และเป็นคำตอบของคำถามที่สอง  
ซึ่งเทวดาในคำถามนั้นควรจะขอต่อท้าวสักกะเทวราช

หากคุณบางคนยังไม่เชื่อ ผมจะขอเปลี่ยนคำถามใหม่  
สมมุติว่าคุณอยู่ที่กรุงเทพฯ และต้องการจะเดินทางไปหาญาติคุณพ่อของคุณ  
ที่วัดแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี  
ผมให้คุณเลือกว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการจะเดินทางไป  
ยกตัวอย่างให้เลือกนะ ให้อากาศดี ฝนไม่ตก ให้มีรถยนต์ดี  
ให้มีถนนดี ให้มีเพื่อนร่วมทางที่ดี  
ให้มีเงินในกระเป๋าเยอะ ๆ ให้มีน้ำมันเพียงพอ ให้มีสุขภาพร่างกายดี ฯลฯ  
ผมก็จะให้คุณมีดีทุกอย่างที่กล่าวมาทั้งหมดเลยนะ  
แต่ขอแค่คุณไม่มีอย่างเดียวก็คือ คุณไม่มี “ทิศทางไปที่ถูกต้อง”

หากคุณมีดีทุกอย่าง แต่ไปกลับเดินไปผิดทาง  
เช่น ขับรถมุ่งไปเหนือ หรือขับรถพุ่งลงใต้แล้ว  
คุณจะไปถึงจังหวัดชลบุรีได้หรือเปล่า ก็คงต้องตอบว่า “ไม่ถึง”

และที่แย่กว่านั้น ก็คือ หากรถยนต์ยังดี ถนนยังดี น้ำมันยังเยอะ  
ก็จะยิ่งพาคุณออกไปไกลห่างจากจังหวัดชลบุรีได้เร็วและได้มากขึ้นเท่านั้น  
และเมื่อคุณรู้ตัวขึ้นมาว่าไปผิดทางแล้ว  
คุณจะต้องใช้ความพยายามและเวลาที่มากขึ้น  
ในการที่จะต้องกลับมาอยู่ที่จุดเดิมและในเส้นทางที่ถูกต้อง

เพราะฉะนั้นแล้ว จะเห็นได้ว่าการที่เราทำอะไรหลายอย่างดี ๆ นั้น  
ไม่ใช่จะต้องเป็นคุณประโยชน์เสมอไป  
หากแต่เราไม่มี “สัมมาทิฐิ” ที่จะใช้สิ่งใด ๆ เหล่านั้น  
ให้เป็นคุณแก่ตัวเราเองได้แน่นอน  
ผู้เรายอมว่าไม่มีสิ่งดี ๆ เหล่านั้นเลยจะดีกว่า  
หรือเรียกว่าง่าย ๆ ว่ายอมเป็นคนปัญญาอ่อน  
และให้นอนอัมพาตขยับไม่ได้อีกด้วย ยังจะดีเสียกว่า  
เพราะอย่างน้อยก็ได้ไปสร้างเวรสร้างกรรมไม่ตืออะไร  
ที่จะเป็นโทษแก่ตนเองต่อไปในอนาคตกาล  
ก็เรียกว่าไม่ได้ทำอะไรผิด ไม่ติดลบ ก็เพียงแค่ “เสมอตัว” เท่านั้น  
แต่หากปัญหาตี ขยับได้ และไปทำสิ่งที่เป็นบาปกรรม  
และเป็นโทษกับตัวเองแล้ว เท่ากับ “ติดลบ”

หากเปรียบเทียบการเดินทางแล้ว หากจะต้องเดินทางไป “ผิดทิศทาง” แล้ว  
ผู้ยอมอยู่กับที่ยังจะดีเสียกว่า

ยอมให้รถเสีย น้ำมันหมด ถนนไม่ดี ฯลฯ ก็ยังจะดีกว่า  
เพราะอย่างน้อยก็ได้วิ่งห่างจากจุดหมายไปมากกว่าเดิม

ทิศทางที่จะเดินทางไปนั้น มีความสำคัญที่สุดอันดับ

สัมมาทิฐิก็มีความสำคัญที่สุดอันดับ

ไม่เช่นนั้นแล้ว ก็ขออยู่เฉย ๆ ทั้งชีวิตจะดีกว่า

เพราะหากคุณกำลังถือ “มิจฉาทิฐิ” แล้ว

ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำอะไรก็แล้วแต่

ก็จะเข้าไปเพื่อโทษแก่ตัวเองทั้งสิ้นครับ

สารบัญ <



## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการผุดไอเดียเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

**เนื้อหา:** เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ภูมิพา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์ภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ  
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน  
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ  
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้  
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน  
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน  
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ  
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล  
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน  
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา  
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น  
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ

## ๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น  
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด  
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา  
ช่วยกันคัดลอก และพิสูจน์อักษรของบทความ  
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม  
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน  
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์  
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน  
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ  
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

**๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย**  
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่  
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้  
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย  
ตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง  
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหือ? ฉันท  
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ  
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด  
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน  
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด  
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่  
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม  
ข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)  
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์  
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า  
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ  
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น  
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

**๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า**  
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

---

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

---

## ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

---

